

Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická

Katedra: Tělesné výchovy

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Studijní program: Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
(kombinace) (tělesná výchova – český jazyk)

ORIENTAČNÍ BĚH VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ
ORIENTEERING IN THE PHYSICAL EDUCATION
ORIENTIERUNGSLAUF IM SPORTUNTERRICHT

Bakalářská práce: 09–FP–KTV–13

Autor:

Ivana Prchalová

Podpis:

Adresa:

Čistá v Krkonoších 167

543 43, Černý Důl 3

Vedoucí práce: PaedDr. Jiří Dygrín

Konzultant:

Počet

stran	slov	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
64	13515	33	-	8	2

V Liberci dne: 22. 6. 2010

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 22. 6. 2010

Ivana Prchalová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla projevít dík vedoucímu práce PaedDr. Jiřímu Dygrínovi, za jeho vstřícnost a připomínky při tvorbě této práce, Kristýně Skyvové, předsedkyni Komise rozvoje orientačního běhu, za její ochotu při spolupráci a mým rodičům, kteří mě podporovali po celou dobu studia.

Anotace

Bakalářská práce podává přehled o metodicko-organizačních formách orientačního běhu používaných ve výuce školní tělesné výchovy. Práce uvádí do problematiky orientačního běhu a poskytuje náměty pro začlenění orientačního běhu do výuky. Pomocí anketního šetření mapuje stav orientačního běhu na ZŠ. Z anketního šetření vyplývá, že 65% škol zařadilo orientační běh do ŠVP.

Klíčová slova: orientační běh, výuka, základní škola

Annotation

Thesis provides an overview of the methodological and organizational forms of orienteering used in school physical education classes. Work introduces the issue of orienteering, and provides suggestions for integrating the teaching of orienteering. With survey maps the state of orienteering at school. The public inquiry survey shows that 65% of schools ranked in orienteering ŠVP.

Keywords: orienteering, teaching, primary school

Anmerkung

Arbeit gibt einen Überblick über die methodische und organisatorische Formen der Orientierungslauf in der Schule Sportunterricht genutzt. Arbeit stellt die Problematik des Orientierungslaufs dar und gibt Anregungen für die Integration der Lehre der Orientierungslauf. Mit der Hilfe der Umfrage kartiert sie den Stand der Orientierungslauf in der Schule. Aus der Umfrage folgt es, dass 65% der Schulen den Orientierungslauf in ŠVP eingeordnet haben.

Stichwort: Orientierungslauf, Unterricht, Grundschule

Obsah

Úvod	1
1 Cíle práce	2
2 Charakteristika orientačního běhu	3
2.1 Historie orientačního běhu	3
2.2 Historie orientačního běhu v ČR	5
2.3 Co je to orientační běh	7
2.4 Orientační výzbroj a výstroj	8
2.4.1 Buzola	8
2.4.2 Čip	10
2.4.3 Kontrola	11
2.4.4 Mapa	12
2.4.5 Výstroj	12
2.4.6 Ostatní pomůcky	14
3 Orientační běh ve školní tělesné výchově	15
3.1 Školní tělesná výchova a její charakteristiky	15
3.2 Charakteristika učitele TV	17
3.3 Charakteristika žáka na 2. stupni ZŠ	17
3.4 Vyučovací jednotka TV	19
3.5 Orientační běh ve vyučovací jednotce TV	20
3.5.1 Vymezení orientačního běhu v RVP	20
3.5.2 RVP – základy OB, jak je naplnit	20
3.5.3 Činitelé ovlivňující zapojení základů OB do výuky	21
3.5.4 Orientační běh v hodině školní tělesné výchovy	22
3.5.5 Orientační hra v hodině tělesné výchovy	24
3.5.6 Orientační cvičení ve školní tělesné výchově	26
4 Orientační běh na letním kurzu nebo škole v přírodě	28
4.1 Letní kurz	28
4.2 Škola v přírodě	30
5 Anketní šetření	32
6 Projekty ČSOS	40
6.1 Přebor škol v orientačním běhu	40
6.1.1 Kategorie	41
6.1.2 Pravidla	42
6.2 Výukové mapy	43
6.3 Dny orientace v přírodě	44
7 Závěr	45
8 Seznam literatury	46

Seznam použitých zkratek a symbolů

ASVP Asociace sportu pro všechny
AŠSK Asociace školních sportovních klubů
ČSA OB Česká a Slovenská asociace orientačního běhu
ČSOB Český svaz orientačního běhu
ČSOS Český svaz orientačních sportů
ČSTV Český svaz tělesné výchovy
CHKO chráněná krajinná oblast
IOF International Orienteering Federation
KROB Komise rozvoje orientačního běhu
LOB lyžařský orientační běh
MČR Mistrovství České republiky
ME Mistrovství Evropy
MS Mistrovství světa
MŠMT Ministerstvo školství a tělovýchovy
MTBO Mountain Bike Orienteering
OB orientační běh
OC orientační cvičení
OCAD vektorový kartografický software pro tvorbu map na PC
OH orientační hra
OZ orientační závod
ROB rádiový orientační běh
RVP Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
SAXBO vlastní jméno dvoudenních závodů v OB
ŠVP Školní vzdělávací program
ŠTV školní tělesná výchova
TJ tělovýchovná jednota
TV tělesná výchova
VJ výuková jednotka
VÚP Výzkumný ústav pedagogický

Úvod

S orientačním během jsem se seznámila ve čtrnácti letech na ZŠ prostřednictvím učitele tělesné výchovy a orientačního běžce v jedné osobě.

Orientační běh je spojením běhu a orientace. Pozitivní účinek má na tělesnou i intelektuální zdatnost. Při běhu člověk využívá obecné pohybové schopnosti - sílu a vytrvalost. Z důvodu toho, že energetické krytí probíhá aerobním způsobem a jsou pravidelně využívány a tím zdokonalovány obecné pohybové schopnosti, má příznivý účinek na zdraví jedince. Vliv na intelektuální zdatnost člověka se projevuje v opakovaném využívání a poté ve zlepšení práce schopnosti paměti, fantazie, abstraktního myšlení u daného jedince. Z důvodu toho, že člověk při orientačním běhu využívá a zdokonaluje své schopnosti a vlastnosti formou, která se blíží přirozenému vývoji, byl orientační běh zařazen hned v prvním Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání z roku 2007.

Práce se snaží podat ucelený pohled na problematiku orientačního běhu v rámci výuky tělesné výchovy.

1 Cíle práce

Hlavní cíl: Možnosti využití orientačního běhu ve školní tělesné výchově.

Dílčí cíle:

1. Charakteristika orientačního běhu.
2. Orientační běh v hodině školní tělesné výchovy.
3. Orientační běh v rámci letního kurzu, školy v přírodě.
4. Podpora rozvoje orientačního běhu ve školním prostředí ČSOS.
5. Stav orientačního běhu na vybraných ZŠ.

2 Charakteristika orientačního běhu

2.1 Historie orientačního běhu

Kořeny vytrvalostního sportu nalezneme v daleké Skandinávii, konkrétně v Norsku. Orientační běh (OB) ve svých začátcích sloužil k vojenským účelům. „Od počátku se jednalo o závod jednotlivce v neznámém terénu s využitím mapy a buzoly. První orientační závod, v němž si mohl závodník vybrat ze čtyř druhů map, se uskutečnil 31. 10. 1897 v Gröttum. V závodech se využívaly veřejné a vojenské mapy. Kvalita mapy a měřítko odpovídaly době. Běžec proto mohl obdržet mapu s měřítkem v rozmezí 1:25 000 až 1:100 000 s vrstevnicemi o ekvidistanci 10 až 30m.“ (ČERNÍN, 2000) Pro zajímavost, současní orientační běžci užívají mapy s měřítkem v rozmezí 1:4000 až 1:15 000 s ekvidistancí 5m. Dnešní orientační mapy jsou lépe čitelné a vykreslují více detailů, jejich kvalita se díky moderní technice mnohonásobně zlepšila.

„Vedle odlišných map existovala i jiná skladba samotného závodu. Závodník si před startem zakresloval do mapy tři až čtyři kontroly dle zadání sám. Kontroly byly umístěny na dobře viditelném a dostupném místě. S nynější dobou se shoduje pouze délka závodnickovy trati.“ (ČERNÍN, 2000)

OB se vlivem času šířil ze severních zemí dále do Evropy. „Rozkvět orientačního sportu utlumila druhá světová válka. Jak již bylo výše zmíněno, orientační běžci využívali veřejné a vojenské mapy. Využití vojenských map, v orientačním běhu pro čistě zájmovou aktivitu tehdejší režim odmítal. Proto bylo běžcům zakázáno tyto mapy používat. I přes tuto skutečnost se však závody orientačního běhu konaly dále. Buď legálně, v rámci centrálně organizované tělovýchovy nebo ilegálně. Orientační běžci si proto místo vojenských map začali vymýšlet různé náhražky. Díky tomu vznikly první mapy vytvořené speciálně pro orientační běh. Za prvotní mapu se dá považovat mapa v prostoru Gupumarka s měřítkem 1:25 000 a ekvidistancí 10m, jejímž autorem byl Kristoffer Staver. Jednalo se o předělanou lesnickou mapu, do níž autor přidal některé prvky a detaily z terénu. Během druhé světové války vzniklo ještě několik podobně vytvořených map.“ (ČERNÍN, 2000)

V rámci rozmachu OB po celém světě bylo potřeba zdokonalit především kvalitu mapy. „Za výchozí mapu vyvinutou pouze k účelům orientačního běhu se považuje mapa Storen z roku 1947, jejímiž autory byla skupina norských studentů, jmény Per Sodal, Finn Bakke, Peder Taraldsen a Tor Corneliussen.“ (ČERNÍN, 2000)



Obrázek 1 První "O-mapa"

„Rozmach orientačního běhu, ale i technik přinesl nové a kvalitnější metody a technologie. „Norští autoři map (například Leif Karset, Osvald Klemsdal, Sven Sjönnesen, Per Wang, Knut Berylia a Jorgen Loken) vydávají postupem času kvalitnější a méně zkreslené mapy.“ (ČERNÍN, 2000)

„Novinkou bylo také podrobnější měřítko, které slibovalo lepší čitelnost mapy. Například mapa Oslo z roku 1955 měla měřítko 1:20 000, jejím autorem byl Knut Valstad. Bard Andersen v roce 1971 použil na svou mapu měřítko 1:10 000.“ (ČERNÍN, 2000)

„Na podrobnějších a lépe čitelných mapách se zvyšovaly nároky na orientaci závodníků. To způsobilo i změnu charakteru závodnickovi trati. Kontroly se přesunuly z viditelných a orientačně nenáročných bodů na složitější. Zvýšil se i počet kontrol, z původních čtyřech stoupl až ke třiceti.“ (ČERNÍN, 2000)

„22. května 1961 vznikla Mezinárodní federace IOF (International Orienteering Federation). Souhlasného roku se v Oslu uskutečnila mezinárodní konference, jejímž cílem bylo vytvořit normu pro tvorbu map. Ještě téhož roku byla norma vytvořena a o rok později přeložena do oficiálního jazyka IOF - němčiny.“ (ČERNÍN, 2000, str. 30)

„V roce 1965 byla ustanovena mapová komise IOF. Stejného roku byl vytvořen i první mapový klíč IOF (orientační značky) a v roce 1969 metodický návod pro tvorbu map.“ (ČERNÍN, 2000) Pro zajímavost, tento mapový klíč se až na některé detaily shoduje se současným.

Rozvoj vědy a techniky měl za následek využití počítačové techniky v tvorbě map. „V prvopočátcích se využívaly programy pro vektorové kreslení, později vznikaly programy speciálně vytvořené pro orientační běh. První mapa vytvořená pomocí počítače, nesla název Genarp. Byla vytvořena roku 1986, jejím autorem

byl Švéd Ake Akeson. Tvůrce využil vlastní program PC mapper. Akesona následovali další. Například Švýcar Ueli Schlatter, Dán Flemming Norgaard. Program pro tvorbu map, který se v určitých obměnách využívá dodnes je OCAD z roku 1988, tvůrcem byl Švýcar Hans Steininger.“ (ČERNÍN, 2000 str. 30)

Během let vznikly kromě pěšího orientačního běhu i další orientační sporty jako lyžařský orientační běh (LOB), Mountain Bike Orienteering (MTBO), rádiový orientační běh (ROB), orientační potápění, orientační závody zdravotně postižených a automobilové orientační soutěže. Díky rozdílnému prostředí, nárokům a požadavkům na závodníky má každá disciplína své zvláštní specifika.

2.2 Historie orientačního běhu v ČR

„Orientační běh se v České republice začal rozvíjet v padesátých letech vznikem nové sportovní soutěže - orientačních závodů (OZ). OZ byly původně zařazeny do turistiky, jako jedna z jejích soutěžních forem. Soutěžily tříčlenné hlídky s batohem se zátěží. Procházely stanoviště, na kterých plnily zeměpisné a orientační úkoly. Běh hlídek byl výslovně zakázán. V závodech byla využívána



mapa s měřítkem 1:75 000 a kontroly byly umísťovány na významných a jasně viditelných místech. Hlídky měly startovní průkaz, do něhož rozhodčí na kontrolách zapisovali dosažené body v daném úkolu. Vítězilo to družstvo,

Obrázek 2 Družstvo plní úkol na kontrole které dosáhlo největšího počtu bodů. Čas a znalosti byly hodnoceny v poměru 40% / 60% bodů. Úkol mohl být pro celou hlídku nebo jen pro jednotlivce. Jeden z úkolů mohl být například: „Změřte vzdálenost stanoviště č. 4. a křižovatky silnic 500m od obce Černý Důl.“ Pro závody tohoto typu bylo vypsáno maximálně osm kategorií, a to MA (19 – 29 let), MB (30 – 39 let), MC (40 let a starší), stejně byly vypsány dámské kategorie a dvě kategorie pro starší dorost. Závodníci byli oděni v turistickém oblečení a obuti v pohorkách. Z pomůcek využívali „mapník“, buzolu, lupu, pravítko,

úhломěr a tužku. Povinnou součástí, byla zátěž na zádech, která mohla dosahovat až 12kg.“ (ČERNÍN, 2000, str. 15-16)

„Rozvoj OB po celém světě měl za následek rok 1961. Vznikla IOF. Mezinárodní spolupráce a snahy po zjednodušení organizace závodů si vyžádaly i změnu pravidel. Za hlavní lze považovat podrobnější měřítka map, odstranění úkolů na kontrolách, odstranění povinné zátěže a především to, že se OB stal závodem jednotlivce.“ (ČERNÍN, 2000, str. 15-16)

„Dalším zlomovým bodem v rozmachu bylo odpoutání OB od turistiky. Díky změně pravidel se zájmy orientačních běžců a turistů rozlišily. To mělo za následek vznik samostatného Svazu orientačního běhu při ČSTV (Český svaz tělesné výchovy) v roce 1968. V devadesátých letech Svaz orientačního běhu při ČSTV ukončil svou činnost a místo něj vznikla Česká a slovenská asociace OB (ČSAOB). Tato asociace díky rozdělení obou zemí v roce 1992 zanikla.“ (ČERNÍN, 2000, str. 15-16) V České republice pak vznikl Český svaz orientačního běhu (ČSOB), který byl v letošním roce přejmenován na Český svaz orientačních sportů (ČSOS).

„Další velkou změnou bylo využití počítačové techniky. Například při tvorbě map, zpracování přihlášek, rozlosování startovních časů, vytištění startovních listin, zpracování výsledků, cílových časů a vytištění výsledků. Poprvé bylo na našem území využito počítačové techniky v roce 1971 v Březůvkách.“ (ČERNÍN, 2000, str. 20)

Také systém soutěží se v průběhu let proměňoval. „V počátcích rozvoje soutěžily hlídky (trojčlenná skupina), rozlišovaly se pouze kategorie a pohlaví. Roku 1961 byl vypsán žebříček, první ročník byl zaveden pro hlídky, ale i jednotlivce. V roce 1964 byl vypsán žebříček pro dorost a oddíly. V osmdesátých letech byla dlouhodobá soutěž oddílů nahrazena soutěží ligovou, tzv. federální ligou, existovala národní – česká a slovenská. Česká liga se později rozdělila na dvě části. Od poloviny 70. let systém soutěží tvořil okresní „C“ žebříček, národní „B“ žebříček (Čechy, Morava, Slovensko) a celostátní žebříček „A“.“ (ČERNÍN, 2000, str. 15-16)

„Roku 1997 byl poprvé využit systém rankingu. V tomto systému je hodnoceno deset nejlepších závodů za posledních dvanáct kalendářních měsíců. Každý závod má koeficient přidělený svazem.“ (ČERNÍN, 2000, str. 21)

Současný systém soutěží se významně neliší od koncepce ze sedmdesátých let. Základ tvoří oblastní žebříček „C“, následuje žebříček „B“, (Čechy a Morava), žebříček celorepublikový „A“. Vrcholovými závody jsou Mistrovství České republiky (MČR). Aby se závodník mohl účastnit závodu žebříčku A nebo MČR, musí mít licenci A, R nebo E. Začínající běžec získává nejhorší licenci D (C). Dle svých výsledků se může postupně propracovat k lepším licencím B nebo A. Licence R, E – získávají nejlepší běžci v kategorii DH21, pro ostatní kategorie platí za nejlepší licenci licence A. Systém získání licencí má opět své zvláštnosti.

2.3 Co je to orientační běh

OB je v současné době rozvíjející se outdoorový sport. „Jedná se o sportovní běžeckou disciplínu vytrvaleckého charakteru. Při které je třeba nalézt v terénu v určitém pořadí kontrolní body (kontroly) určené zákresem v mapě. Nejvýhodnější trasu mezi kontrolami si závodník volí sám podle mapy.“ (KOČ, 1973, str. 8) Jeho krása spočívá v souladu běhu a orientace v neznámém terénu.

Běžec má mapu, na které má zakreslenou trať s kontrolami. Jeho úkolem je danou trať oběhnout v co nejkratším čase. Kontroly jsou místa, kterými musí běžec projít. Na každé najde stojan s lampiónem a číslem. Nejdůležitější částí stojanu je elektronická krabička, do níž při průběhu strčí svůj čip. Krabička zaznamená průchod závodníka kontrolou. Po akustickém a optickém signálu může pokračovat dále na další kontrolu. V cíli závodník vsune čip do „vyčítací“ krabičky. Krabičkou pořadatelé zaznamenávají návrat závodníka z lesa, jeho celkový čas a mezičasy mezi jednotlivými kontrolami. Tyto informace a jiné další, například informaci o typu trati, registračních číslech a jiných číslech závodníka po krátké chvíli obdrží samotný běžec na malém listu papíru - výpisu mezičasů.

Další nezbytnou pomůckou je buzola. Buzola je zjednodušená verze kompasu. V současnosti se vyrábějí různé modifikace a jejich cena je poměrně vysoká. Buzola slouží k orientaci závodníka. Dle ní běžec orientuje svou mapu. Nezbytnou pomůckou je také závodníková paměť, představivost a schopnost číst mapu a mít dostatečnou fyzickou kondici.

Pro orientačního běžce existuje spousta druhů a typů výzbroje a výstroje. I přes své nároky materiálního, časového a fyzického charakteru je OB hezký sport pro všechny věkové kategorie.

Mezi orientačními běžci se hovoří o tzv. životním stylu. Časté jsou také rodiny, v nichž všichni členi běhají OB, který se „dělí“ z generace na generaci. Negativem tohoto vytrvalostního sportu je, že doposud nebyl zařazen mezi olympijské sporty. I přes tuto skutečnost má Česká republika řadu vrcholových běžců a běžkyň, kteří se pravidelně účastní Mistrovství světa (MS) a Mistrovství Evropy (ME). Za zmínku ze současných žen stojí sestry Dana a Radka Brožkovy (Dana 2x Mistryně světa), Eva Juřeníková. Z mužů Michal Smola, Jan Procházka, Jan Losman. Talenti z dorosteneckých a juniorských soutěží jsou například Markéta Novotná, Jan Petržela, aj. V naší republice existuje několik sportovních gymnázií, na kterých se lze společně se studiem věnovat OB, například Gymnázium Vrbno pod Pradědem.

2.4 Orientační výzbroj a výstroj

2.4.1 Buzola

Buzola je jednou z nejdůležitějších pomůcek orientačního běžce. Dle ní se běžec orientuje v prostoru, nejčastěji v lese. Nezřídka se stává, že závodníka zachrání od špatného směru, ať už amatéra či vrcholového sportovce. Buzol a kompasů je mnoho typů. Liší se především cenou, tvarem a desingem. „Pamětníci začínali s kapalinovými náramkovými buzolami nebo bezkapalinovými s mechanickou brzdou české výroby Meopta, v šedesátých letech běžci využívali buzoly značek Silva, Suunto nebo Recta, tyto buzoly odpovídaly své době. V dalším desetiletí se využívaly buzoly SPORT 1, 2, 3, 4, dále pak SPORT 4 OL,

ta byla kvalitní buzolou. V devadesátých letech se zásadní změnou v technice používání buzoly stala technologie rychloustalující se střelky. Tato střelka se při běhu ustaluje rychle, přesně a neodchyluje se ze severojižního směru. Proto se tento typ buzol stal nejvíce žádaným a rozšířeným.“ (ČERNÍN, 2000, str. 26-27)

Každá buzola má na svém středu úhломěrný kruh, v němž je zvláštní glycerolový roztok. V tomto roztoku nalezneme střelku. Střelka má jeden konec zbarven červeně, ten ukazuje vždy na sever. Na okraji úhломěrného kruhu nalezneme stupně, ty slouží k azimutu. Uprostřed je několik rysek, ty slouží také k azimutu.

Azimut je pochodový úhel. Pochodový úhel není příliš přesné označení, protože většina orientačních závodníků azimut ovládá v běhu. Protože byl OB ve svých začátcích sloučen s turistikou, je toto označení pochopitelné. Směrový postup se využívá v prostoru, v němž není mnoho objektů ani výrazných linií a cest, kterých by mohl závodník využít k postupu na další kontrolu.

Zpravidla probíhá následovně. Běžec přiloží delší hranu buzoly k čáře spojující kontrolu, na které stojí s následující kontrolou.



**Obrázek 3 Buzola
"palcovka"**

Poté otočí úhломěrný kruh, tak, aby se rysky kruhu shodovaly směrově se severojižními čarami na mapě. Posléze se závodník otočí v prostoru tak, aby se poloha červené střelky shodovala se směrem rysek na úhломěrném kruhu. Šipka na buzole ukazuje směr, jímž se má běžec vydat. Azimut využívají především elitní

závodníci. Jeho využití na trati je pro běžce otázkou zvyku.

Další méně důležitou částí jsou měřítka na okrajích buzoly, šipka určující směr (využívá se především v azimutu). Některé buzoly mají vyříznuté kolečko, podle nějž si mohou závodníci zakreslovat kontroly například do tréninkových map. Buzola má vždy provázek, který má závodník kolem zápěstí, v případě pádu buzolu neztratí. V současnosti běžci velmi oblíbenou buzolou je tzv. „palcovka“ tj. buzola, která drží pouze na palci. Tato buzola má speciální otvor a gumu pro palec, nenajdeme na ní dlouhý provázek jako u klasické buzoly. Tento typ využívají mladí a elitní závodníci. Výrobcem nejlepších buzol je firma Moscov z Ruska, Silva ze Švédska a Suunto z Finska.

2.4.2 Čip

Další pomůcka, kterou vlastní každý závodník. Každý čip má vlastní číslo například 416287. Je malý, přibližně čtyři centimetry dlouhý. Na svém konci je rozšířen, zde najdeme zaznamenávací zařízení sloužící k zaznamenání průchodu běžce kontrolou. Na opačném konci nalezneme ouško ze zvláštní gumy, kterým běžec protahuje svůj prst, nejčastěji prostředníček nebo palec.

Existují různě rychlé čipy, tzn. čipy, které různě rychle zaznamenávají průchod závodníka kontrolou. V současnosti se užívají řady 5–7, závodníci elitnějších kategorií využívají rychlejší čipy.

Čipy se na naší orientační scéně nevyskytují dlouho. „Poprvé byly použity na závodech SAXBO roku 1999. Objevily se po nepříliš úspěšných elektronických průkazkách EMIT. Nevýhodou „Emitů“ byla baterie s životností přibližně dva roky. Nemožnost kontroly baterie a nepohodlná manipulace u kontrol i v běhu (nosili se v dlani a závodníkovi se špatně zacházelo s mapou), měly za následek vytvoření samotných čipů. Ty přinesla německá společnost SPORTident. Jejich elektronická průkazka (čip) neobsahoval baterii, ta byla umístěna ve stojanech a dala se měnit.“ (ČERNÍN, 2000, str. 22)



Obrázek 4
Zaznamenávací
zařízení –
elektronická
krabička

Předchůdcem průkazek EMIT byly papírové průkazky. Na každé kartě mohl závodník nalézt své identifikační údaje, čas startu a po doběhnutí i čas v cíli. Její nejdůležitější částí bylo čtvercové pole. Do každého pole běžec razil „kleštěmi, vyrobených z plastu nebo pružných plíšků s gramofonovými jehlami, jiný obrazec.“ (ČERNÍN, 2000, str. 18)

Závodník po doběhu odevzdával proděravělou kartičku ke kontrole rozhodčím. Díky zdlouhavému vyhodnocování karet a častému znehodnocení papírové karty během závodu, bylo časté řešení neobvyklých situací a zdlouhavé vyhodnocování výsledku závodu. Díky tomuto bylo od kleští opuštěno. V současnosti však kleště na kontrolách najdeme. Slouží k zaznamenání průchodu

závodníka kontrolou, v případě nefunkčnosti elektronické krabičky (má-li vybitou baterii, která není vyměněna). Každá mapa má nejčastěji na svém okraji místo pro případné ražení kleštěmi. Nefunkční krabička je spíše výjimkou.

„Ražení kleštěmi předcházelo razítkování. Na kontrole visela poduška a razítko, které si závodník orazil do průkazky. V případě špatného počasí byla však průkazka nečitelná, proto se přešlo ke kleštím.“ (ČERNÍN, 2000, str. 17)

2.4.3 Kontrola

Kontrola je místo, kterým musí závodník projít. Na mapě se značí červeně ohraničeným kolečkem. Střed tohoto kolečka tvoří objekt, na kterém je umístěna kontrola – tj. stojan s elektronickou krabičkou, kleštěmi a lampiónem ve tvaru trojbokého hranolu. Lampión je potažen dederonovou látkou, každý



Obrázek 5 Stojan s lampiónem a elektronickou krabičkou

čtverec je tvořen červeným a bílým trojúhelníkem. Červený trojúhelník nalezneme na spodní straně.

„Lampión měl původně tvar válce a byl celý červený s dvěma bílými šikmými pruhy.“ (ČERNÍN, 2000, str. 17) V dnešní podobě se při pořádání jakéhokoliv závodu obsazeného všemi typy kategorií roznáší po lese šedesát až sto kontrol. To přináší velké nároky z hlediska materiálního pro pořádající oddíl. Počet kontrol na trati může být až třicet. Jejich počet se liší se i v různých typech závodů a podle kategorie.

2.4.4 Mapa

Podoba orientačních map se vytvářela řadu desítek let. Každá mapa nese svůj název, nejčastěji podle nějakého významného místa nebo obce, která se na dané mapě nachází. Dále na ní najdeme informace o správci mapy a oddíle, který ji vydal. Na některém z okrajů je prostor pro ražení kleštěmi. Na mapách se v současnosti vyskytuje i řada reklam, nejčastěji firem finančně podpořili vydání mapy nebo závod na této mapě. Na největší části je zmapovaný prostor terénu a mapové značky.

Mapa slouží stejně jako buzola k orientaci závodníka v terénu. Ulehčuje a urychluje mu pohyb v prostoru.

Cesta k dnešní podobě orientačních map byla složitá. Za zmínku stojí říci, že dnešní „mapař“ (člověk, který vytváří orientační mapu) využívá při její tvorbě počítačové programy vytvořené speciálně pro tvorbu orientačních map, (nejvíce OCAD), letecké fotografie a staré turistické či orientační mapy. Mezi naše přední „mapaře“ patří Josef Borůvka, Petr Mareček aj.

2.4.5 Výstroj

„OB byl ve svém původu spojen s turistikou. Tomu odpovídalo i oblečení. Nosili se pumpky, košile, bundy, pohorky a za deště pláštěnka. V šedesátých letech se změnila pravidla. Běh byl povolený a byla zrušena povinná zátěž na



Obrázek 6
"Orientka"

zádech. Tato změna byla signálem pro přeměnu výstroje. Díky povolení běhu se z pohorek přešlo na tenisky nebo kecky. Lehká obuv však v lesním terénu klouzala a byla vratká. V polovině šedesátých let byly přivezeny pryžové podešve se špunty (lepily se na podrážku), ani tato obuv nebyla zcela vyhovující. Roku 1962 byly vyrobeny v tehdejší Gottwaldově, v závodě Svitu první „Orientky“ (obuv určená pro OB). „Orientka“ byla látková bota na gumové podrážce se špunty. Vypadala podobně jako kopačka. V sedmdesátých a osmdesátých letech se na scéně objevují „Orientky“ ze Svitu lišící se pouze typem materiálu. Další

botou na trhu se stala „Horizontka“ firmy Botas ze Skutče. Tato bota byla lépe konstruovaná než „Orientka. Svršek byl plastový a podrážka ze silnější vrstvy pryže. V devadesátých letech se český trh otevřel zahraničním firmám. To znamenalo převrat obuvnictví. Bylo na výběr několik typů obuvi.“ (ČERNÍN, 2000, str. 16-24)

Současní orientační běžci běhají v obuvi od firem Silva, Jalas, Integrator, JV, Botas. Cena obuvi se pohybuje v rámci tisíců korun. Boty však zajišťují stabilní krok ve všech typech terénů. Kromě gumových špuntů mohou na botě být hřeby. Bota s hřeby zabezpečuje pevnější a méně vratkou nohu, její nošení je zakázáno ve většině prostorů CHKO.

„Podobně jako obuv i dres závodníka prošel celou řadou změn. Od turistického oblečení se přecházelo k teplákům, montérkám či trenýrkám. Nosila se trička, cyklistické dresy a košile. V sedmdesátých letech se stala dovezená šustákovina opravdovým boomem. Orientační běžci si z ní šili kalhoty v tříčtvrteční délce v pase na gumu nebo blůzy s dlouhým rukávem. Ještě více důležitou látkou pro orientační běžce se stal dederon. Mezi jeho vlastnosti patřila pevnost a nehřejivost. Poté se zkoušely různá pozměnění dederonu. Nejvíce se udržel dírkovaný dederon.“ (ČERNÍN, 2000, str. 25)



Obrázek 7 Vrchní díl
O-dresu

Na závodech však můžete zahlédnout běžce jak v teplákách, elastických kalhotách plné nebo tříčtvrteční délky, tak dederonových, opět plné nebo tříčtvrteční délky. Podoba orientačních dresů se mění pouze stříhově a barevně. Běžci využívají i různé funkční prádlo rozličných značek, například Craft, Moira, Litex, Newline apod.

„Otevřením trhu v devadesátých letech opět svědčilo zahraničním firmám. Tyto firmy přináší nové moderní stříhy a barvy. Ze zahraničních firem například Silva, Olway, No Name, z tuzemských HSH, Vavrys.“ (ČERNÍN, 2000, str. 25)

2.4.6 Ostatní pomůcky

Kromě výše zmíněných pomůcek využívá i řada dalších. Mezi ně patří i „popisovník“ - 10–18cm dlouhý umělohmotný kryt, do kterého běžci vkládají své popisy (papírový lístek s výčtem kontrol určité kategorie, jsou na něm čísla a



objekty kontrol a bližší popis umístění kontrol v terénu). Nosí se na předloktí. Dále „prorážačky“ - chrániče na holeně. Jsou na zip a z neprodyšného materiálu. Chrání před poškrábáním spodní části končetin. Pak také podkolenky, ty se nosí k tříčtvrtečním elastickým kalhotám. Ještě také

mapový dálkoměr – „kurvimetr“, který slouží k měření absolvované tratě dle daného měřítka. Běžci využívají i lupy, lampy, izolepy a „tejpové“ pásky čelenky, potítka, propisovače a tužky.

Obrázek 8 O-lampa

3 Orientační běh ve školní tělesné výchově

3.1 Školní tělesná výchova a její charakteristiky

„Školní tělesná výchova (ŠTV) je více než 130 let organickou součástí výchovy a vzdělávání na školách v českých zemích. Pro své příznivé účinky je i nezastupitelnou složkou obecné výchovy a lidské kultury. V nichž, stejně jako ve ŠTV přispívá k harmonizaci, komplexnosti ve výchovně vzdělávacích systémech. Je i kompenzační protiváhou k výchově rozumové, estetické, pracovní a mravní. Význam a funkce ŠTV spočívají v souhrnu všech tělesných, psychických a sociálních efektů, které nastávají vlivem záměrné pohybové aktivity jedince.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 8)

Ve ŠTV jsou dány časové podmínky, doba činí 45 minut. Časový interval je krátký na zvládnutí nácviku jakékoliv aktivity, protože je počítán včetně administrativních úkonů učitele a přípravy náradí a náčiní. Učitel musí pečlivě naplánovat rozvržení hodin ŠTV do Školního vzdělávacího programu (ŠVP). V souladu s ŠVP musí dodržovat metodickou řadu i sled aktivit. Z výše zmíněného je zřejmé, že požadavky spolu s cíli ŠTV kladené na osobu učitele jsou vysoké.

Vedle časových podmínek existují podmínky prostorové. Jsou dány typem a velikostí prostor, kterých lze využívat pro hodinu ŠTV. Jedná se o tělocvičny, hřiště a sportoviště. „Každá škola by měla mít základní vybavenost náradím a náčiním.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 22) Náradí a náčiní nad rámec základní vybavenosti je přínosem nejen pro žáky, ale i učitele.

Obecným cílem ŠTV je: „stimulovat a v souladu s vývojovými zákonitostmi a individuálními zvláštnostmi rozvíjet: bio-psychosociálně účinný celoživotní pohybový režim, zdravotní prevenci, pohybové schopnosti, dovednosti a vědomosti, osobní vlastnosti a pozitivní postoje žáků k pohybové činnosti.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 33)

„Hlavní cíl ŠTV je tvořen cíli výchovnými, vzdělávacími a zdravotními. Náplní výchovných cílů je u žáků rozvíjet pozitivní charakterové a mravní vlastnosti. Obsahem vzdělávacích cílů je u žáků rozvinout základní pohybové

schopnosti, senzorické a intelektové schopnosti a kvalitní pohybový projev. Mezi vzdělávací cíle patří zvládnutí základních pohybových dovedností, znalosti v oblasti zásad zdravé životosprávy návyků aj. Náplní cílů zdravotních je podpora zdravého životního stylu, regenerace duševních sil a rozvoje hygienických návyků u žáků. Realizací cílů získávají žáci základní tělovýchovné vzdělání, které je předpokladem zdraví, pracovní činnosti a aktivního přístupu k životu.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 33)

Cíle ŠTV jsou naplňovány skrze učivo. V ŠTV ho představuje „plánovitý systém vědomostí, pohybových dovedností a činností, které si má žák osvojit, včetně pohybových schopností, které by měl dál rozvinout.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 36) Učivo, jeho rozsah a struktura jsou vymezeny v ŠVP.

Obsah hodin ŠTV vytvářejí učitelé, na základě Rámcového vzdělávacího programu (RVP). Dle něj si vytvářejí vlastní učební plán pro předmět tělesnou výchovu (TV), podle kterého probíhá výuka po celý rok. Učební plán je zakomponován ve ŠVP pro daný ročník, případně pro ročník a pohlaví.

V RVP je TV začleněna pod vzdělávací oblastí Člověk a zdraví. „Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků, k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty; poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování, na úrovni mezilidských vztahů i na kvalitě prostředí; chápání zdatnosti, dobrého fyzického vzhledu i duševní pohody atp.“ (JEŘÁBEK, 2007, str. 122)

Školní prostředí pozitivně působí i na rozvoj morálních vlastností žáků. V tomto prostředí se žák nachází mezi vrstevníky, s nimiž se učí spolupracovat a setkává se s autoritou učitele, kterou se učí respektovat. Především získává nové vědomosti, znalosti a schopnosti. Dodržuje i určité pravidla – psaná (jsou dány školním řádem školy) a nepsaná (od hygienických návyků až po zdvořilostní fráze atd.) „Skryté osnovy“ rovněž utvářejí osobnost žáka. Myslí se jimi všeobecně platná pravidla, která jsou budována v rodině. V jejich rozvoji přirozeně pokračuje škola. Například rozvrh dne (dítě ví, že ve výuce má dávat pozor a prostor k odpočinku má o přestávce). Škola dítě začleňuje do kulturního života a učí ho orientaci v tomto prostředí.

3.2 Charakteristika učitele TV

Učitel je řídicí subjekt vzdělávacího procesu. Jsou na něj kladeny požadavky jak na tělesné, tak na psychické předpoklady. Z hlediska psychického by učitel měl být odolný a emočně stabilní, hovoří o tzv. pedagogickém klidu. Z hlediska tělesného se předpokládá jeho dostatečná tělesná zdatnost, tj. dobrá úroveň pohybových schopností a dovedností a dostatečná úroveň tělesné vitality.

„Strukturu osobnosti učitele tvoří tělovýchovně vzdělávací zaměřenost (tvoří ji zájem o TV a sport, pozitivní vztah k dětem, aj.), vědomosti a dovednosti (všeobecně-vzdělávací, tělovýchovné, pedagogicko-psychologické, aj.), schopnosti (pohybové, didaktické, komunikační, organizační, atd.) a vlastnosti (mravní, volní, psychomotorické a sociální role).“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 110-113) Předpokladem pro vykonávání učitelské profese jsou základní kvality jako demokratická hodnotová orientace a odborné vzdělání.

„Existuje několik typologií osobnosti učitele. U nás je používaná typologie dle převládajících způsobů distribuce vlivů ve vyučování. Potom se hovoří o učiteli autokratickém, demokratickém a liberálním. Jiná typologie klasifikuje učitele dle převládajícího způsobu práce s učivem, metodami a formami výuky, ta rozděluje učitele na novátory, improvizátory, tradicionalisty.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 110-113)

V TV má učitel od žáků menší sociální odstup než v ostatních předmětech. Vhodný je neformální přístup.

3.3 Charakteristika žáka na 2. stupni ZŠ

Žák je subjekt, který se v řízené socializaci ve škole vzdělává. Dítě na 2. stupni ZŠ se z hlediska periodizace lidského věku řadí do kategorie středního školního věku, který je vymezen věkem (10) 11-14 (15).

„Hlavní specifíkem tohoto období je, že žák dospívá a prochází obdobím pubescence. Z hlediska somatického vývoje dochází k progresivnímu růstu hmotnosti a výšky. Růstové změny se na organismu dětí neprojevují rovnoměrně, končetiny rostou rychleji než trup. U některých jedinců mohou rychlé růstové změny vést



Obrázek 9 Ilustrační fotografie

k diskordančním projevům. U těchto jedinců pak mohou vznikat problémy s regulací svalového úsilí i kinestetickým vnímáním polohových změn. To se projevuje ve zhoršeném provedení dříve osvojených dovedností. Ve všech pohybových schopnostech se rozdíly ve výkonnosti chlapců a dívek prohlubují.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 50)

„Z hlediska psychického vývoje je období pubescence jedním z hlavních období vývoje psychiky lidského jedince. Hormonální aktivita ovlivňuje chování jedince i jeho vztah k sobě samému i ostatním lidem. Emoce u něj nejsou dostatečně kontrolovány vůlí.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 51-52)

„V oblasti poznání žák přechází od konkrétního myšlení k abstraktnímu. Rozvíjí se u něj paměť a deduktivní uvažování. Typická je menší schopnost koncentrace, snížená motivace a vůle. Pubescent má zvyšující se nároky na své okolí a je k němu více kritický. Důležitou roli u něj hraje nutnost sociálního uznání, vznik nových zájmů, navazování nových vztahů (kamarádských i milostných) a úbytek zájmu o pohybovou činnost.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 52)

„Příznivý vliv má na adolescenta TV a sportovní aktivity. U sportujících žáků se objevuje méně studijních problémů i příznaků antisociálního chování.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 53)

3.4 Vyučovací jednotka TV

Vyučovací jednotka (VJ) je základní organizační formou povinného předmětu TV. „Je to relativně stabilně uspořádaný systém hlavních faktorů výchovně vzdělávacího procesu a jejich vzájemných vztahů, determinovaný obsahem a cílem učiva, prostorem, kde je uskutečňován, časem, v němž je realizován, psychickou i fyzickou úrovní žáků, zkušenostmi a předpoklady učitele a řadou dalších didaktických zkušeností.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 139)

„VJ je řízena učitelem a uskutečňuje se podle předem připraveného plánu. Je pro ni charakteristická stabilita žakovských skupin, povinná účast žáků a podřízenost školským normám a předpisům. Každá VJ plní dílčí cíle, které jsou v souladu s učebním plánem ŠTV.“ (RYCHTECKÝ, 2002, str. 144)

„Strukturu VJ tvoří úvodní, hlavní a závěrečná část. Úvodní část by měla trvat přibližně 5 minut. Jejím cílem je uvést žáky po psychické i tělesné stránce do vyučovací jednotky. V této části jsou žáci seznámeni s obsahem a cílem hodiny, dále následuje protahovací cvičení nebo hra, jejímž cílem je příprava hybného systému. Hlavní část tvořící jádro VJ. Je vymezena časem 28 minut a má tři fáze. V první fázi je vhodné zařadit nácvik nových pohybových dovedností. V druhé fázi pohybové činnosti s rychlostně silovými nároky. V poslední fázi je vhodné zařadit opakování pohybových dovedností nebo rozvoj vytrvalostních schopností. Závěrečná část by měla trvat 12 minut, prostor by v ní měl být věnován kompenzačnímu cvičení. Cílem této části je uklidnění organismu. V úplném závěru hodiny by měl učitel zhodnotit její průběh.“ (RYCHTECKÝ, 2002)

3.5 Orientační běh ve vyučovací jednotce TV

3.5.1 Vymezení orientačního běhu v RVP



Obrázek 10 Logo
Výzkumného
ústavu
pedagogického

OB se objevil již v prvním RVP pro základní vzdělávání z roku 2007. V RVP ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví nalezneme dva vzdělávací obory - Výchovu ke zdraví a Tělesnou výchovu. Oba obory vymezuje vzdělávací obsah. Vzdělávací obsah tvoří doporučené učivo, které je v RVP rozřazeno podle činností, například činnosti podporující pohybové učení, činnosti ovlivňující zdraví, činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností aj. V činnostech ovlivňujících úroveň pohybových dovedností tvoří složku učiva Turistika a pobyt v přírodě. Ta zahrnuje „přípravu turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží v mírném terénu, táboření, ochranu životního prostředí a základy orientačního běhu. Očekávaným výstupem je to, že žák zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži nebo rekreačních činnostech.“ (JEŘÁBEK, 2007, str. 78)

Školy si na základě RVP vytváří svůj vlastní ŠVP. Pro předmět TV vytváří učitel celoroční plán výuky. Plán vzniká v souladu s RVP pro základní vzdělávání, podmínkami a možnostmi školy, věkovými a pohlavními rozdíly dětí.

Chce-li učitel naplnit složku učiva Turistika a pobyt v přírodě může zvolit výše zmíněné aktivity, kterými lze tuto složku uskutečňovat. Lze kombinovat různé činnosti nebo se zaměřit jen na některou hlavní a ostatní zapojit doplňkově.

V rámci složky učiva Turistika a pobyt v přírodě lze do hodiny ŠTV zapojit OB, orientační hry (OH), případně orientační cvičení (OC).

3.5.2 RVP – základy OB, jak je naplnit

Zařadí-li učitel základy OB do výuky, jejich obsahovou náplň volí dle své intuice a na základě osobních zkušeností. Jejich zařazení do výuky, pro něj může být pro z hlediska jeho znalostí, schopností a dovedností, problematické. Proto

v mnoha případech učitelé naplňují složku Turistika a pobyt v přírodě jinými aktivitami, které lze dle RVP pod tuto složku zařadit. Vedle škol, které v ŠVP základy OB zařazeny nemají, je mnoho jiných, které je zařazeny mají. ČSOS a Komise rozvoje orientačního běhu (KROB) usilují o rozšíření OB do školního prostředí v rámci mnoha projektů, více kpt. Projekty ČSOS.

V rámci základů OB učitelé využívají v největší míře OB, OC, OH, práci s mapou a buzolou na místě a při chůzi.

Další otázkou, kterou si můžeme položit je to, jakou organizační formou orientační činnosti zařadit. Někteří učitelé se omezují pouze na teoretický výklad nebo jen na praktické činnosti. Lepší přístup zaujímají ti, kteří se po teoretickém výkladu přesouvají do terénu. Pro ucelené pochopení všech souvislostí a pro dostatečný nácvik dovedností dětí je nejpříznivější zařazovat obě formy, tj. teoretickou i praktickou.

Budeme-li pátrat po místu základů OB ve výuce, lze nalézt rozmanité umístění. Orientační činnosti jsou zařazovány v hodinách ŠTV (mohou být v jakékoliv části VJ), na turistických nebo sportovních kurzech a na školách v přírodě, nebo v rámci sportovního dne či sportovní olympiády na konkrétní škole.

3.5.3 Činitelé ovlivňující zapojení základů OB do výuky

Činitelů, které ovlivňují zapojení základů OB do ŠVP, je několik. Za první z nich můžeme považovat osobní vztah učitele k OB. Je-li pozitivní, dá se očekávat začlenění základů OB do ŠVP. Opačný případ může nastat, bude-li jeho vztah negativní. Ale ani to už není podmínkou. Velký počet učitelů základy OB zařazeny má, ač sami nemají k orientačnímu sportu vztah. Z důvodu toho, že se snaží do nejvyšší míry řídit radami a doporučeními RVP. V prvním případě, lze očekávat snahu učitele začlenit OB do výuky, ať už základní formou nebo nad rámec RVP. OB se v hodinách těchto učitelů objevuje relativně často a daná škola se většinou účastní projektů ČSOS. Druhou skupinu tvoří učitelé, kteří do výuky buď zapojují základní orientační činnosti, OH, zjednodušenou podobu OB nebo

nemají OB zařazen v ŠVP. Osoba učitele má tedy velký vliv na to, bude-li OB zapojen do výuky či nikoliv.

Za další činitele můžeme považovat sportoviště, areály a situovanost školy. Má-li škola sportoviště a plochy nebo je situovaná například v blízkosti lesa, parku, pak je opět možnost zařazení základy OB do ŠVP pravděpodobnější. Těžko lze základy OB zařadit do výuky, když učitel nemá vhodné přilehlé prostory. V tomto případě se může uchýlit k teoretickému výkladu, případně OH, OC.

Neméně důležitými činiteli jsou materiální zabezpečení a předcházející příprava. Před konáním téměř každé orientační činnosti je nutná předchozí příprava. Například roznos kontrol, zakres map, výroba pracovních materiálů aj. Stavbě orientační trati předchází její vymyšlení, zakres do mapy a roznos kontrol (nebo jiných značek) v terénu. Všechny tyto úkony mohou zabrat řádově desítky minut. Proto se někteří učitelé uchylují více k OH. Ty jsou z pravidla méně náročné na přípravu.

Aby byly základy OB zařazeny do ŠVP se odvíjí od celé řady okolností, přes volbu organizační formy, místo, přes podmínky a možnosti dané školy, až po samotnou osobu učitele. Je tedy nutno říci, že zapojit základy OB do výuky je velmi nesnadné. Přesto by učitelé měli prvotní negativní signály, které svědčí proti zapojení základů OB do výuky překlenout a do výuky zapojit. Krása a pocity v činnostech, v nichž člověk spojuje chůzi nebo běh s orientací, jsou odměnou nejen pro samotné žáky, ale i učitele.

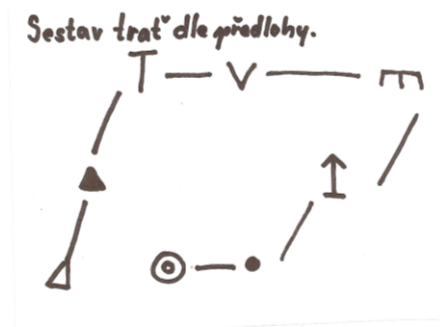
3.5.4 Orientační běh v hodině školní tělesné výchovy

Rozhodne-li se učitel zařadit do ŠVP a posléze hodiny TV, základy OB, měl by mít promyšleno, jaké prostředky, metody a postupy k tomu využije. Jak už bylo výše zmíněno, je dobré kombinovat část teoretickou a praktickou, přičemž je vhodné, aby obě byly v rovnováze. Teorie by měla předcházet praxi. V obou oblastech je příhodné postupovat od obecného ke konkrétnímu. Pro obě rovněž platí to, že by měly směřovat k hlavnímu cíli, tj. „vhodným způsobem působit na

tělesný a duševní vývoj žáka, konkrétněji u něj rozvíjet obecné pohybové schopnosti a rozvíjet nebo prohlubovat základní znalosti a specifické dovednosti z oblasti topografie a orientace.“ (DVOŘÁK, 1980, str. 14)

Budeme-li postupovat dle předchozích vět, první otázkou, kterou se budeme zabývat je to, jakým způsobem OB do hodiny školní tělesné výchovy uvést. Tuto část je potřebné náležitým způsobem připravit, promyslet a především při ní využít pomůcek. Učitel by měl vysvětlit princip OB, dále základní pravidla, nutnou výzbroj a výstroj, případně stručnou historii. Vhodné je mít například ukázkou sportu na počítači (nejlépe je-li hlavní postavou sportu nebo videa vrstevník žáků) nebo spot o našich úspěšných orientačních běžcích, jejich výsledcích apod. Správné uvedení nové disciplíny je polovičním úspěchem. Tuto část je nejvhodnější zařazovat v ideálním případě buď v měsíci září (říjnu) – ještě lze stihnout praktická cvičení nebo na počátku měsíce března, především z důvodu toho, že praktickou část bude učitel provádět v přírodě (nebude pravděpodobně už snít). Dále je nutno říci, že by uvedení nemělo trvat déle než 45 minut, aby nedošlo k zahlcení informacemi. Dle možností ho lze provést v tělocvičně, v učebně s interaktivní tabulí, v učebně s kobercem, případně ve venkovních prostorech.

Druhá část by opět svou délkou neměla přesahovat 45 minut. Probíhat by měla i ve stejném prostředí. Zde se učitel zabývá seznámením žáků s konkrétními činnostmi a znalostmi, bez nichž OB nelze provozovat. Jedná se především o seznámení s mapou a buzolou a možnostech jejich využití. Například na mapě měřítko, severojižní čáry, barvy, značky; na buzole, například střelka, azimut.



Obrázek 11 Příklad orientačního cvičení

V třetí části platí rovněž stejné časové a prostorové podmínky jako u předešlých. Učitel se s žáky přesouvá od teoretické části k praktické. Prostor je

věnován procvičení již získaných znalostí a dovedností. To probíhá nejčastěji pomocí OC. Příklady některých OC lze nalézt v příloze.

Následující část probíhá ve venkovních prostorách u školy. Například v přilehlém lese, parku, případně na hřišti. Učitel s žáky procvičuje základní znalosti z oblasti topografie a orientace různou formou OC. Do této části lze rovněž zařadit i OH, která je pro žáky zpestřením. Důležité je, aby hra korespondovala s činnostmi, které učitel potřebuje s žáky procvičit. Například potřebuje-li učitel procvičit orientační značky, zařadí hru, při níž žáci procvičí orientační značky, například hru na orientačního krále. Příklady OH lze najít rovněž v přílohách.

Poslední, pátá část probíhá ve venkovních prostorách, v lese, v parku nebo okolí školy. Její náplní by měl být OB. Jeho povaha se odvíjí od podmínek, které učitel má. Například OB-mapy nebo jiné mapy, buzoly pro žáky, kontroly, čas, atd. Proto může mít různý charakter. Přesto by měly být dodrženy dvě hlavní podmínky – využití mapy a buzoly.

Tento návrh zařazení OB do výuky předpokládá ideální podmínky a možnosti, které by učitel mohl mít. Proto je pravděpodobné, že některé části mohou být vynechány. Přesto je doporučováno, aby byla každá část probrána, byť v užším rozsahu.

3.5.5 Orientační hra v hodině tělesné výchovy



Obrázek 12 Příklad orientační hry

OH bývá do výuky zařazována především díky své neobvyklosti, která vyplývá z její různé podoby, využití nestandardních pomůcek, různorodých pravidel a vzniku nevšedních zážitků. Díky tomuto je žáky oceňována pozitivně, stejně jako učitelem, který herní formou procvičí s žáky potřebné dovednosti a znalosti z oblasti orientace a topografie, přičemž jsou rozvíjeny základní pohybové schopnosti.

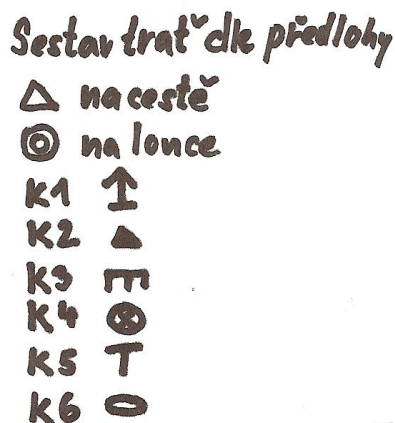
OH splňuje všechny rysy hry. Hra je „základní existenční forma činnosti, pomocí níž může člověk měnit sám sebe, uskutečňuje se ze svobodného rozhodnutí a předpokládá plné nasazení každého hráče. Má rysy dobrodružnosti, které jsou založeny na objevování a překonávání sebe samého, na momentě překvapení a napětí. Hru hrajeme tak dlouho, dokud nám přináší zážitky a potěšení. Má zvláštní vztah k životní realitě, vždy něco ze života napodobuje, zrcadlí nebo modeluje, nicméně ve hře jsou oproti skutečnému životu, účastníci chráněni před důsledky svého jednání. Otevřenost herních situací dává velký prostor pro pohled na problémy novým způsobem, neopakovatelná atmosféra podporuje získávání cenných zážitků a zkušeností, pomáhá k překonávání ostychu a strachu. U hráčů se zvyšuje pocit sebedůvěry a podporuje se fantazie a tvořivost.“ (NEUMANN, 2000, str. 145-146)

V případě OH, budeme muset upřesnit atribut orientační. Slovo orientační vychází ze slova orientovat se, tj. postavit se tváří k východu. Ze slova orientovat se vzniklo slovo orientace, které v dnešním slova smyslu znamená mít schopnost vyznat se v neznámém terénu a umět kdykoli určit polohu vlastního stanoviště vůči světovým stranám.

Orientační hra je pak tedy „taková hra, v níž se využívá práce s mapou a buzolou k určování stanoviště, směru, postupu terénem atd., dále se v ní využívá smyslových a mentálních schopností a jejich tvůrčího reprodukování v nejrůznějších situacích. K ovládnutí orientace jsou dále nutné znalosti práce se speciálními pomůckami - mapou a buzolou.“ (DVOŘÁK, 1980, str. 25)

OH může mít různou podobu, formu, může procvičovat různé činnosti, může být vymyšlená nebo převzatá atd. Obecně lze říci, že slouží

k procvičení orientačních dovedností a znalostí a k pobavení žáků a může jakkoliv vypadat. Proto je dělení OH značně problematické. I přes tuto skutečnost existuje několik typologií OH. „První typologie rozděluje OH na venkovní a v místnosti.



Obrázek 13 Příklad orientačního cvičení

Venkovní jsou vhodné po stránce zdravotní i z hlediska využití vlastních orientačních znalostí a dovedností. OH prováděné v místnosti většinou slouží k nácviku některých potřebných vlastností, například orientační paměť, pozornost atp. a upevňování základních znalostí. Další typologie dělí OH dle jejich účelu, za kterým jsou konány, od pohybové rekreace, jejímž cílem je příjemně využít volný čas, přes OH, které souží jako příprava a průprava pro OB jako sport, až po OH, kterými lze působit na žáky ve školním prostředí.“ (DVOŘÁK, 1980, str. 25)

Před každou hrou je důležitá předchozí příprava učitele. Například aby vyrobil nebo nachystal pomůcky, připravil si nebo vymyslel pravidla, její smysl apod. „Dále je nutné, aby sledoval průběh hry, dodržování pravidel, pedagogický cíl, ale aby také sledoval bezpečnost žáků.“ (DVOŘÁK, 1980, str. 25)

„Před začátkem hry by měl učitel seznámit žáky s jejím názvem, popsat ji, přesně vymežit její pravidla, prostor, ve kterém se bude odehrávat, například od lesní cesty k potoku, určit přesný časový limit a v neposlední řadě žáky motivovat a vzbudit v nich zájem o danou hru. Je důležité, aby hra odpovídala věku žáků a jejich tělesným i duševním možnostem. Na hře by se měl účastnit každý žák, který by měl mít odpovídající vhodné oblečení, obuv a pomůcky, například buzolu, tužku atp.“ (DVOŘÁK, 1980, str. 26)

Některé školy, které nemají OB ve svém ŠVP, zařazují OH do hodin TV z důvodu ozvláštnění výuky.

3.5.6 Orientační cvičení ve školní tělesné výchově

OC je činnost, konaná za účelem procvičení si orientačních dovedností. Učitel OC zapojuje v rámci nácviku a upevňování orientačních dovedností a znalostí. Slouží jako průprava, která žákům usnadňuje, si tyto dovednosti a znalosti rychleji osvojit. OC mohou mít stejně jako OH různou podobu, formu, provedení apod. Rovněž mohou být vymyšlené nebo převzaté. Do výuky jsou zapojovány dle volby učitele.

Je nutno říci, že OC jsou důležitou součástí nácviku orientačních dovedností. I přes tuto skutečnost, bývají učители často vynechávány, protože je většina žáků považuje za nudné. Proto, i když mají velký význam z hlediska upevňování

dovedností, jsou častokrát vynechávány nebo jsou prováděny v takovém rozsahu, který neodpovídá požadavkům průpravy. To má za následek pomalejší osvojení si orientačních dovedností a znalostí. I přes tuto skutečnost někteří učitelé OC provádějí v přiměřeném rozsahu.

OC jsou stejně jako OH náročné na materiální přípravu. Většina OC probíhá s využitím orientačních pomůcek a psacích potřeb. Při konání OC se zpravidla vždycky používá pomůcek, které je předem nutné vymyslet, napsat nebo nakreslit a případně ještě vytisknout. OC si můžeme rozdělit podobně jako OH a to na venkovní a v místnosti, další dělení je dle účelu, například školní tělesná výchova, pohybová rekreace, průprava pro sport, možné je také dělení dle dovednosti nebo znalosti, kterou chci procvičit, například znalost značek, práce s mapou, postup terénem atp.

Shrneme-li výše zmíněné poznatky, shledáme OC jako důležitou součástí nácviku OB a učitelé by se měli snažit zapojit.

4 Orientační běh na letním kurzu nebo škole v přírodě

Abychom podali ucelený obraz toho, kde se OB, ať už jeho jakákoliv podoba nebo organizační forma, OH, nebo OC, může v rámci školního prostředí objevit, je nutno zmínit i letní školní kurzy a školy v přírodě, kde je pro konání těchto aktivit více prostoru a času.

4.1 Letní kurz

Některé školy pořádají dle svých možností letní sportovní kurzy. Jejich program je předem připraven, stejně jako personální zajištění, strava, ubytování apod. Kurzy se konají většinou ve 2. pololetí, na konci měsíce května až počátku měsíce června.

Z hlediska programu je důležité vhodně vybrat vhodnou lokalitu, v níž se kurz uskuteční. V místě nebo jeho blízkém okolí, by se mělo dát uskutečňovat co nejvíce různorodých aktivit. Například turistika, jízda na kole, sportovní hry, koupání atp. Příhodné je zapojit i přednášky zaměřené například na aktivitu, kterou v příštích dnech kurz podstoupí, pravidla některé sportovní hry, případně program výletu, zajímavosti v okolí atp. Přednášky je vhodné dělat neobvyklou formou. Například využít vedle moderních výukových zařízení, vlastních materiálů, ukázek atd. Kladné je situovat je do venkovních prostor, na louku, kolem ohniště, lavičky apod. Přítomnost odborníka nebo člověka, jehož povolání koresponduje s cíli kurzu je vítáno.

Některé školy, z různých důvodů, například poloha školy, materiální důvody, časové důvody atd., v případě, že mají v ŠVP zařazeny základy OB, je zařazují právě v rámci sportovních kurzů, kde jsou na orientační aktivity podmínky a odpovídající prostor.

Z hlediska organizační formy můžeme na letních kurzech nalézt různou náplň základů OB. Například OB, OC, OH, chůze terénem s mapou, pochod nebo výlet

s topografickými úkoly, venkovní a kolektivní hry, práce s mapou a buzolou v terénu, orientaci v prostoru atd.

Nejlépe je postupovat jako při zařazení základů OB do výuky ve školní tělesné výchově, tj. od teoretické přednášky (v ideálním případě ve venkovním prostředí), na které jsou zmíněny stručná historie, pravidla, pomůcky a výstroj a výstroj. Poté by měly následovat práce s mapou a buzolou, učení se orientaci v terénu pomocí různých orientačních her. Po zvládnutí chůze v terénu s mapou a následné zvládnutí proběhnutí orientačně nenáročné trati s pomocí mapy a buzoly.

Některé školy se omezují pouze na nejrozmanitější OH, které se například tematicky hodí do programu pobytu nebo jsou z hlediska prostoru uskutečnitelné jen na některých místech, například lese, na louce atd. Všechny typy OH, které se uskuteční v rámci sportovního kurzu, by měly splňovat podmínky a pravidla hry. Při všech hrách by měl být kladen důraz na kooperaci mezi žáky. Ozvláštněním pro žáky může být hra delšího charakteru, například „Šipkovaná“ nebo neobvyklá doba hry - noční, pozdně odpolední, ranní atd. OC provozují zřídka, pouze na některých kurzech.

V rámci sportovních kurzů bývají často pod základy OB zapojovány pochody, výlety, na kterých žáci během cesty využívají své mapy a buzoly. Na některých kurzech při pochodech žáci plní úkoly z oblasti topografie, které se mohou vázat například k určitému místu v oblasti, ve které se žáci nachází apod. Na jiných kurzech je pochod doplněn o přespání ve volné přírodě, noční hru, návštěvu významného nebo jinak význačného místa - rozhledny, trosek hradu, rybníku.



Z hlediska organizace, jsou žáci rozděleni do skupin, přičemž má každá svého vedoucího. Pochod může být pojat jako celodenní hra, ve které mezi sebou skupiny soutěží. Podobu pochodu nebo výletu je nutno předem řádně připravit a promyslet. Jeho konečná verze závisí na vedení kurzu.

4.2 Škola v přírodě

Každoročně přijíždí velký počet žáků z městských škol do škol v přírodě. Spolu s žáky přijíždějí také jejich učitelé. Škola v přírodě je školské zařízení situované v přírodně výhodné lokalitě, například v lesích, na horách apod. Žáci jsou ubytováni po dobu nejčastěji dvou týdnů, přičemž v dopoledních hodinách probíhá výuka jako ve škole (školy v přírodě mají dostatečný počet učeben, možno je také vést výuku v okolí školy) a odpoledních hodinách probíhá výchovná činnost, na programu jsou většinou různé hry a aktivity, které kladně působí na tělesný a duševní rozvoj dětí. Primárním důvodem každoročních příjezdů mnoha žáků je, aby se z městského prostředí dostali do prostředí přírodního, zřetel je zde především kladen na zdravotní hledisko. Škola v přírodě zajišťuje prostory pro ubytování, prostory pro výuku (včetně sportovišť v okolí a tělocvičny), stravu, v některých případech i dopravu žáků. Mnoho škol v přírodě pro zvýšení své atraktivity nabízí možnosti dalších volnočasových aktivit (lanová centra, možnost vypůjčení kol, minigolf atd.). Atraktivitu také zvyšuje okolní příroda (v blízkosti rybník, les, skály atd.)



Obrázek 15
Logo školy v
přírodě

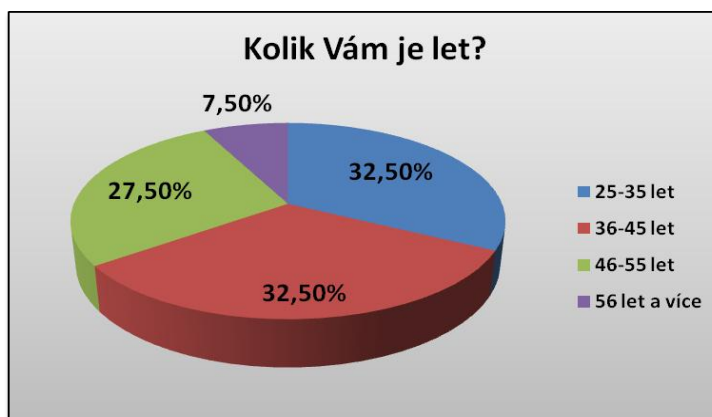
Jak už bylo výše zmíněno volný čas je naplňován aktivitami kladně působícími na tělesný a duševní rozvoj. Tyto aktivity se maximálně snaží využít dané prostředí. Proto je většina aktivit situována do venkovních prostor a učitelé se snaží, aby žáci byli v interakci s prostředím. Na programu jsou většinou činnosti, které žáci v místě bydliště provádět nemohou nebo se kterými v místě bydliště nemohou přijít do styku. Dále pak takové, na které jsou v dané lokalitě (v blízkosti školy v přírodě) vhodné podmínky, například turistika, kolektivní hry a některé specifické jako jsou střelba z luku, jízda na koni, táborové ohně aj. Mezi specifické činnosti lze zařadit i OB nebo OH.

Obdobně jako na sportovních kurzech, školy v rámci škol v přírodě, naplňují volnočasové aktivity základy OB. Z důvodu stejného jako na sportovních kurzech, a tím je nevýhodná poloha školy a z toho vyplývající podmínky. Podoba a organizační forma těchto aktivit je opět v kompetenci vedení a učitelů dané

školy. Obecně lze říci, že jsou využívány stejné nebo podobné činnosti jako na sportovních kurzech, přičemž bude kladem větší důraz na okolní prostředí a jeho interakci s žákem. Jedinou výjimkou je to, že se ve větší míře uplatňují OH.

5 Anketní šetření

Primárním cílem anketního šetření bylo zjistit, do jaké míry je OB zapojován v rámci výuky. Anketa obsahovala 14 uzavřených otázek. Učitel v každé otázce volil vždy pouze jednu odpověď. Otázky se dotazovaly například na organizační formu, místo ve výuce, obsahovou náplň atp. Ankety byly zaslány na 233 ZŠ rozmístěných po celé ČR. Zpět doručeno bylo 43 anket. Z nich bylo možné pro šetření použít 40.



Obrázek 16

Otázka č. 1

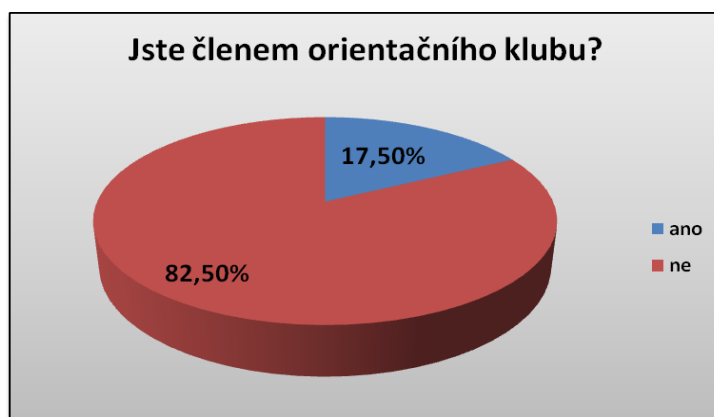
Z obrázku č. 16. lze vyčíst přibližně stejné procentuelní hodnoty ve věkových obdobích 25-35, 36-45 a 46-55 let, ve věkovém období 56 let a více byla hodnota 7,5%. Šetření ukázalo, že stáří učitele *nemá* vliv na zařazování orientačních aktivit do výuky.



Obrázek 17

Otázka č. 2

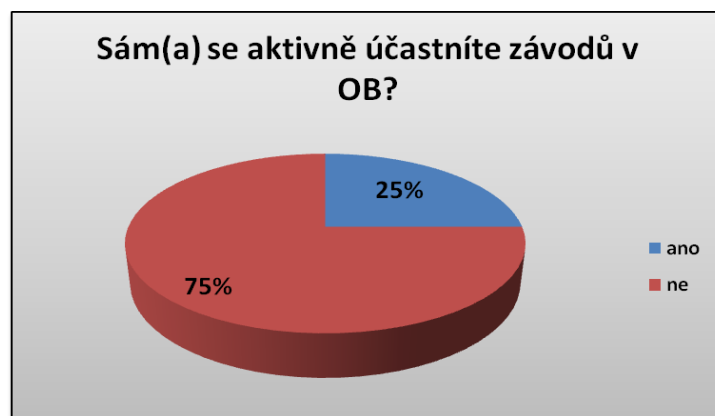
Z obrázku č. 17 je patrné, že orientační aktivity zařazují více *muži* než *ženy*, procentuelně 72,5% ku 27,5%.



Obrázek 18

Otázka č. 3

Z obrázku č. 18 je zřejmé, že téměř 83% učitelů není členem orientačního klubu. Z výsledku lze vyvodit, že tito učitelé OB v soukromém životě neprovozují. 17,5% zastupuje opačný protipól předchozích učitelů. V této souvislosti si můžeme položit otázku, zda tato okolnost ovlivňuje zapojení OB do výuky. Domnívám se, že osobní zainteresovanost začlenění OB do výuky ovlivňuje. K tomuto názoru jsem dospěla při vyhodnocování anket. V případě, že učitel neměl vztah k OB, v některých případech jeho další odpovědi pro šetření vyplývaly negativně. Přesto v této skupině existují učitelé, kteří se v maximální míře snaží naplňovat RVP. Proto mají základy OB v ŠVP zahrnuty, přestože k OB nemají osobní vztah.



Obrázek 19

Otázka č. 4

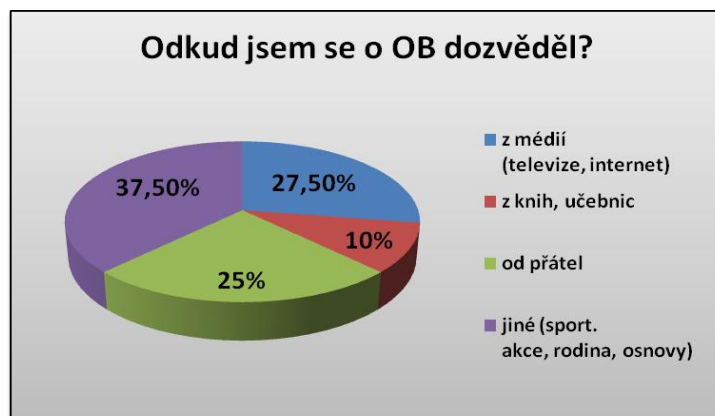
Orientačních závodů se v soukromém životě *účastní* 25% učitelů, 75% *nikoliv*. Tento výsledek ukazuje ve vztahu k předchozí otázce, že cca 7% učitelů, přestože nejsou členy oddílů OB, aktivně závodí. Nabízí se vysvětlení např. v závodech OB pro příchozí.



Obrázek 20

Otázka č. 5

Učitelé *mají povědomí* o OB, rozdíl lze najít v *hloubce* znalostí, procentuelní hodnoty lze najít v grafu.



Obrázek 21

Otázka č. 6

Informaci o OB učitelé mají z *různých zdrojů*, 37,5% učitelů v anketě uvedlo jako zdroj odpověď – *jiné* (např. sportovní akce, rodina), zbylá procenta se rozdělila následovně – *media* 27,5%, - *učebnice a příručky* 10% a – *přátele* 25%.

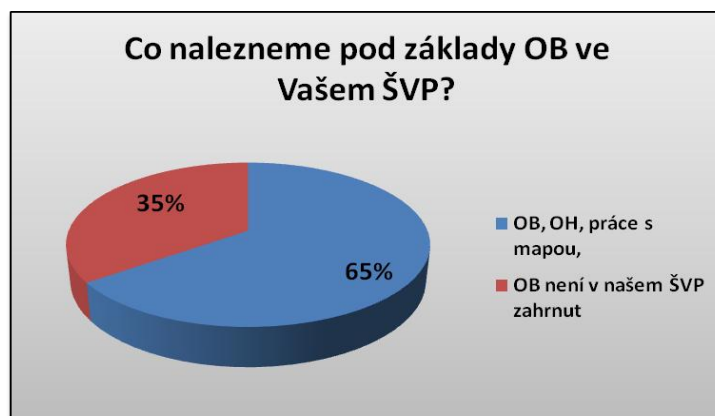


Obrázek 22

Otázka č. 7

Z obrázku č. 22 lze vyčíst, že přibližně 53% učitelů zařazuje organizační formu *teoretický výklad a praktická cvičení*. 12,5% učitelů zvolilo v anketě možnost – *jiné*. Zde je nutné podat vysvětlení. Tito učitelé *mají v ŠVP* zapojeny základy OB, ale složku naplňují činnostmi jinými, než je OB. Jedná se o činnosti například turistika, práce a pochod terénem s mapou. Situaci můžeme zhodnotit,

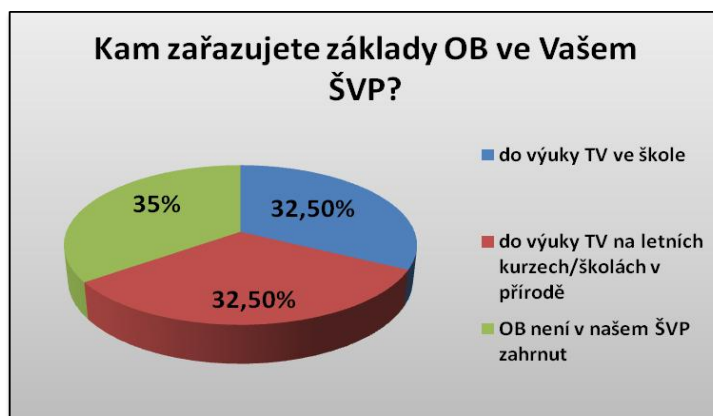
tak, že školy v RVP mají rady a doporučení, vzdělávací oblast každý učitel naplňuje dle svých možností. Učitelů, kteří *nemají OB v ŠVP zahrnut*, je 35%.



Obrázek 23

Otázka č. 8

Na tuto otázku bylo částečně odpovězeno otázkou předchozí. Obsahově i procentuelně si odpovídají. Z grafu lze zjistit, že 65% učitelů naplňuje základy *OB*, - *OB*, - *OH* nebo - *prací s mapou*, v předchozím grafu *teoretický výklad*, *praktická cvičení a jiné*. Zbýlých 35% učitelů *OB v ŠVP zařazeno nemá*.



Obrázek 24

Otázka č. 9

Vyhodnocení otázky koresponduje s možnostmi, které práce předkládala. V grafu jsou dvě rovnocenné hodnoty 32,5% a ty zastupují učitelé, kteří zařazují základy OB do výuky *TV ve škole, letních kurzů* nebo na *školách v přírodě*. 35% tvoří učitelé, kteří *OB nezařadili do ŠVP*.



Obrázek 25

Otázka č. 10

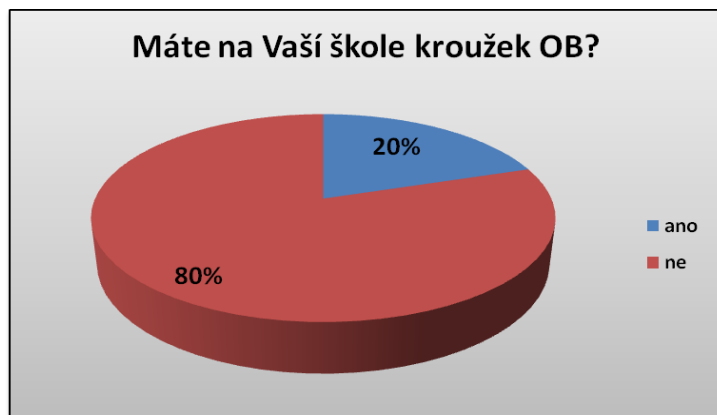
27,5% učitelů odpovědělo, že reakce žáků na zařazení orientační aktivity ve výuce byly *pozitivní*, 37,5% učitelů odpovědělo, že reakce žáků byly *smíšené*, tj. jak *pozitivní*, tak *negativní*. 35% škol opět *nemá v ŠVP zařazen OB*.



Obrázek 26

Otázka č. 11

Z šetření vyplynulo, že 35% škol *se účastní* projektu ČSOS. Zbýlých 65% zastupuje *opačnou pozici*.



Obrázek 27

Otázka č. 12

Anketa ukázala, že 20% škol *má* na škole orientační kroužek, 80% škol *nikoliv*.

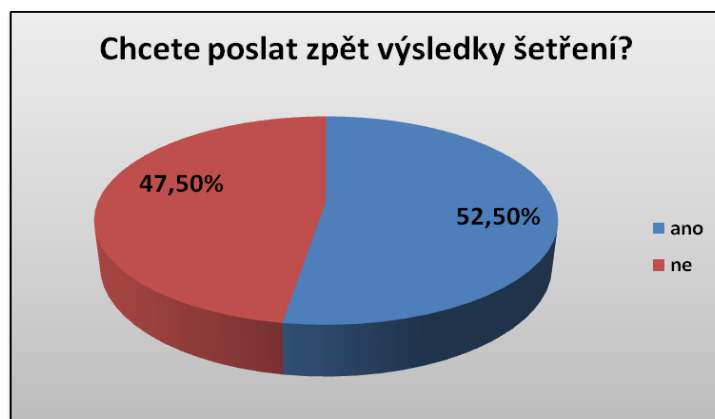


Obrázek 28

Otázka č. 13

27,5% učitelů odpovědělo, že po orientační aktivitě (OB,OH nebo OC) zařazené ve výuce, zaujal některý z jeho žáků *pozitivní vztah k OB*, až do takové míry, že vstoupil do orientačního klubu a začal se pravidelně účastnit závodů v OB. Zbýlá procentuelní hodnota se rozdělila mezi učitele, kteří buď *nevědí*, zda

některého z jeho žáků zaujal OB, nebo učitele, kteří orientačními aktivitami žáky ke vstupu do oddílu OB *nepřesvědčili*.



Obrázek 29

Otázka č. 14

Z obrázku č. 29 je patrné, že 52,5% učitelů *mělo zájem* o výsledky anketního šetření a 47,5% učitelů *nikoliv*.

6 Projekty ČSOS

„Český svaz orientačních sportů (ČSOS) usiluje o rozvoj členské základny ve všech sportovních odvětvích, které sdružuje. V rámci rozvoje OB byla zřízena



Komise rozvoje OB (KROB), jejíž náplní práce je podpora pěšího OB v dalších sférách. KROB usiluje především o rozšíření OB v rámci veřejnosti, ve školách a v dalších sportovních svazech jako Asociace školních sportovních klubů České republiky (AŠSK ČR) a Asociace Sportu Pro Všechny (ASPV). Pozornost je věnována i handicapovaným sportovcům.“ (MATĚJŮ, 2002)

„KROB je řízena z předsednictva sekce OB, které schvaluje členy a předsedu Komise pro rozvoj OB sekce OB, dále schvaluje systém činnosti rozvoje orientačního běhu.“ (MATĚJŮ, 2002)

„Náplní činnosti KROB je, že navrhuje systém činnosti rozvoje OB, zajišťuje rozvoj OB v dalších sférách, organizuje Přebor škol v OB, metodicky a organizačně zajišťuje projekty OBjev OB a Dny orientace v přírodě. Dále ve spolupráci s AŠSK metodicky zajišťuje školení Instruktor školního OB, ve spolupráci s oblastmi zpracovává kalendář veřejných závodů v OB a metodicky pomáhá oblastem a klubům při organizování náborových akcí.“ (MATĚJŮ, 2002)

6.1 Přebor škol v orientačním běhu

Přebor škol v orientačním běhu je „náborová akce pro školní kolektivy s možností postupu až na úroveň celostátního finále. Předpokládá se tříúrovňová soutěž se snahou o co největší účast školských družstev.“ (SKYVOVÁ, 2009)

„Okresní kola pořádají oddíly z daného místa, které mají zájem pořádat tuto akci. Krajská kola zajišťují oblasti.“ (SKYVOVÁ, 2009) ČR je rozdělena na územní celky, na jejichž úrovni se konají závody oblastního žebříčku. Oblasti odpovídají územnímu rozložení krajů v ČR. Například v libereckém kraji je Ještědská oblast, v královehradeckém Východočeská oblast atp. „Na pořádání krajského kola se hlásí dobrovolné oddíly. Vedení oblasti poté z přihlášených oddílů, vybere jeden, který má nejlepší předpoklady pro pořádání. Pořadatel

celostátního finále je vybrán obdobným způsobem. Výběr pořadatele provádí sekce OB.“ (SKYVOVÁ, 2009)

„Okresní kolo má podobu buď jen jednoho závodu (jaro) nebo může mít charakter dvoukolové soutěže (podzim, jaro). Ve velkých městech je možno pořádat tzv. městská kola. Pořádající oddíl zasílá rozpis závodu na školy v okrese. Závodit mohou všechny školy bez omezení. Žáci a studenti závodí na tratích charakteru závodu C se zkrácenými tratěmi, nejlépe v lesích, příměstských lesích nebo parcích. Financování zajišťují oddíly a AŠSK.“ (SKYVOVÁ, 2009) Ve školním roce 2009/2010 se krajské kolo uskuteční v oblasti Ještědské (Teplice) nebo Středočeské (Litoměřice).



Obrázek 31 Ilustrační kresba

„Krajské kolo má charakter orientačního závodu jednotlivců. Závod je otevřený pro každou školu, není nutná předešlá účast v kole okresním. Soutěž finančně podporuje a pořádá oddíl z příslušné oblasti. V každé oblasti je v každém školním roce stanoven počet škol, které mohou z krajského kola postoupit do celostátního finále. V Libereckém kraji je pro rok 2010 stanoven počet 2 pro ZŠ, 2 pro SŠ. Opět se závodí na tratích charakteru závodu C ve stejných prostorech.“ (SKYVOVÁ, 2009) Krajské kolo v Libereckém kraji proběhne 25. 5. 2010, pořádajícím oddílem bude VSK Slávia Liberec.

„Celostátní finále má opět povahu orientačního závodu jednotlivců. Účastní se jej školy, které postoupily z krajského kola. Závodí se na tratích charakteru závodu B, v prostorech výše zmíněných. Celostátní finále je financováno z příspěvku ČSOS, sponzory a AŠSK, KROB.“ (SKYVOVÁ, 2009) Letošní republikové finále proběhne 9. června 2010 v Praze, pořádajícím oddílem OK Kotlářka Praha.

6.1.1 Kategorie

Ve školním roce 2009/2010 jsou stanoveny následující kategorie:

„DII (D5) – mladší děti (děvčata), 4. - 5. ročník ZŠ, rok narození 1998, 1999, 2000; HII (H5) – mladší děti (chlapci), 4. - 5. ročník ZŠ, rok narození 1998, 1999, 2000; DIII (D7) – mladší žactvo (děvčata), 6. - 7. ročník ZŠ, rok narození 1996, 1997, 1998, prima, sekunda víceletých gymnázií; HIII (H7) – mladší žactvo (chlapci), 6. - 7. ročník ZŠ, rok narození 1996, 1997, 1998, prima, sekunda víceletých gymnázií; DIV (D9) – starší žactvo (děvčata), 8. - 9. ročník ZŠ, rok narození 1994, 1995, 1996, tercie a kvarta osmiletých gymnázií, prima a sekunda šestiletých gymnázií; HIV (H9) – starší žactvo (chlapci), 8. - 9. ročník ZŠ, rok narození 1994, 1995, 1996, tercie a kvarta osmiletých gymnázií, prima a sekunda šestiletých gymnázií; DV (DS) – studenti (děvčata), 1. – 4. ročník SŠ, rok narození 1990 – 1994, kvinta až oktáva osmiletých gymnázií, tercie až sexta šestiletých gymnázií; HV (HS) – studenti (chlapci), 1. – 4. ročník SŠ, rok narození 1990 – 1994, kvinta až oktáva osmiletých gymnázií, tercie až sexta šestiletých gymnázií.“ (SKYVOVÁ, 2009)

6.1.2 Pravidla

Pro školní rok 2009/2010 jsou stanovena následující pravidla:

- 1) „Soutěží se dle platných pravidel ČSOS
- 2) Z hlediska podmínek účasti: v okresním kole může startovat v družstvu školy neomezený počet závodníků, v krajském kole a republikovém finále smí startovat v družstvu školy v každé kategorii 5 závodníků
- 3) Krajského kola se může zúčastnit každá škola, bez ohledu na to, zda se účastnila okresního kola
- 4) Každé družstvo má na starost osoba starší 18 let
- 5) Do soutěže družstev ve všech kategoriích bodují dva nejlepší závodníci (Body se přidělují dle počtu zúčastněných družstev \times 2. Například zúčastní-li se 10 družstev, první v dané kategorii získává 20 bodů, druhý v této kategorii získává o bod méně atp. Body se přidělují dle zúčastněných družstev pro každou kategorii zvlášť. V případě rovnosti

bodů v soutěži družstev o pořadí rozhoduje nižší součet časů budoujících členů družstva.)“ (SKYVOVÁ, 2009)

6.2 Výukové mapy

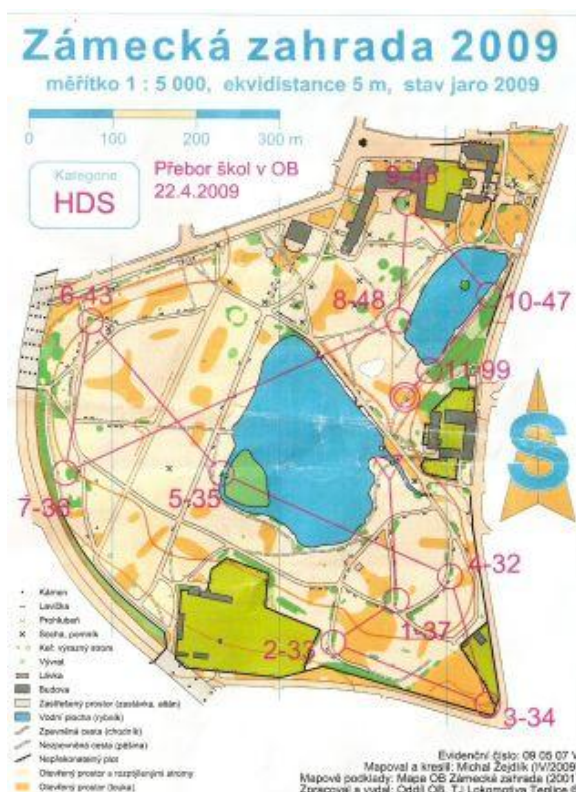
„Výukové mapy jsou dalším projektem KROB. Jeho cílem je vydávání map v okolí škol. Důraz je kladen na spolupráci škol a oddílů. Ideálním výsledkem projektu je vytvoření vhodných podmínek pro zařazení OB do výuky.“ (SKYVOVÁ, 2009)

„Oddíly, které se chtějí zapojit do projektu, musí splnit několik podmínek. Primární podmínkou je využití mapy (financované v rámci projektu Výukové mapy 2010) pro školní akce a pro akce uspořádané v rámci projektu Dny orientace v přírodě.“ (SKYVOVÁ, 2009)

„Existují požadavky na podobu mapy. Například situovanost školy na mapě, prostor lesa, legenda, mapový klíč, název, měřítko a identifikační údaje.“ (SKYVOVÁ, 2009)

„Na nově vzniklé výukové mapě uspořádá společně škola a oddíl alespoň dvě výukové, náborové nebo propagační akce,

nejlépe v rámci projektu Dny orientace v přírodě. ČSOS garantuje zpracování mapových podkladů, finanční příspěvek a propagační materiál. Spolupráce oddílu na projektu s ČSOS se potvrzuje podepsáním smlouvy, v níž jsou shrnuty povinnosti obou stran.“ (SKYVOVÁ, 2009)



Obrázek 32 Příklad výukové mapy

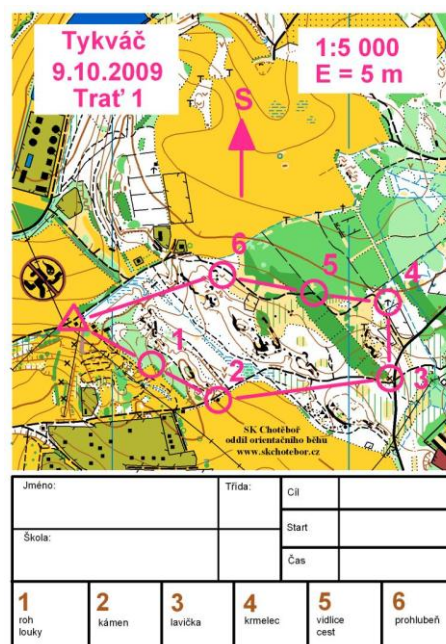
V roce 2010 vznikne několik výukových map v Libereckém kraji. Například v Turnově nebo Jablonci nad Nisou. V letošním roce proběhnu třetí ročník tohoto projektu.

6.3 Dny orientace v přírodě

„Dny orientace v přírodě je název pro akci, určenou školní mládeži i široké veřejnosti, kterou vyhlašuje ČSOS. Metodicky a organizačně ji zajišťuje KROB. V letošním roce proběhne druhý ročník. Jedná se o uspořádání jednoduchého, propagačního závodu v délce 1-2 km. Trať je společná pro všechny kategorie. V rámci Dnů orientace v přírodě lze uspořádat i jakoukoliv jinou alternativní aktivitu s využitím mapy. Například MTBO, výuku orientace a topografie, malou školu OB, soutěže a ukázky sportů v přírodě atp.“ (SKYVOVÁ, 2009)

„Hlavními cíli akce jsou nábor nových členů do oddílů a kooperace oddílů a škol.

Pořadatel je oddíl, který se přihlásí k pořádání. Partnery akce jsou školy, svazoví sponzoři (například Gigasport), ASŠK, místní sponzoři a propagační média. V Libereckém kraji se v loňském roce uspořádalo 8 akcí, kterých se účastnilo 742 lidí.“ (SKYVOVÁ, 2009)



Obrázek 33 Příklad mapy použité na akci Dny orientace v přírodě

7 Závěr

Práce poskytuje přehled o možných způsobech zařazení a využití orientačního běhu ve školní tělesné výchově, čímž naplňuje svůj hlavní cíl. Práce v širších souvislostech přiblížila problematiku orientačního běhu a podala výčet forem a metod používaných při výuce OB ve školní tělesné výchově. Toho dosáhla představením orientačního sportu v jeho zvláštěnostech a specifikách a jeho vymezením v primárním dokumentu – Školním vzdělávacím programu. Dále pak uvedením možností jeho realizace v rámci výuky tělesné výchovy, a to ve školní tělesné výchově, na sportovním kurzu a na škole v přírodě. K naplnění hlavního cíle bakalářské práce přispěla i kapitola zabývající se podporou rozvoje OB na základních školách Českým svazem orientačních sportů. Tím byl představen další způsob, kterým lze OB zapojit do výuky. Pro ucelený pohled na problematiku orientačního běhu na ZŠ jsem využila anketního šetření. Primárním cílem bylo zjistit, do jaké míry je OB využíván na ZŠ. S jeho pomocí jsem posuzovala v práci uvedené způsoby zařazení a využití OB a skutečný stav ve výuce OB na čtyřiceti ZŠ. Dospěla jsem k těmto výsledkům:

- Na zařazení OB do výuky neměl vliv věk ani pohlaví učitele.
- V ŠVP měli OB zapojen učitelé, kteří sami aktivně provozovali OB i učitelé, kteří OB neprovozující ve volném čase.
- Učitelé mají dobré znalosti o OB.
- 65% učitelů mělo zařazen OB v ŠVP, 35% učitelů nikoliv.
- 32,5% učitelů mělo zařazeno OB v tělesné výchově, 32,5% učitelů mělo OB zařazeno na sportovním kurzu nebo na škole v přírodě.
- Nejčastěji zařazovanou organizační formou v základech OB byl teoretický výklad a praktická cvičení, následovaný činnostmi, v nichž se využívá mapa, případně buzola (např. turistika), nejednalo se však o OB, orientační hra
- Nejčastější náplní základů OB byl OB, orientační hra a práce s mapou.
- 35% škol se účastnilo projektu Českého svazu orientačních sportů – Přeboru škol.

8 Seznam literatury

- (1) ČERNÍN, Z. aj. *50 let orientačního běhu v ČR. 1950-2000*. Zlín: ČSOB, 2000. 116 s.
- (2) DVOŘÁK, F., SÝKORA B. *Orientační hry a závody, orientační běh*. 1. vyd. Praha: SPN, 1980.
- (3) JEŘÁBEK, J., TUPÝ, J. aj. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (se změnami provedenými k 1. 9. 2007)*. Praha: VÚP. 2007.
- (4) KOČ, B. *Škola orientačního běhu*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1973. 167 s.
- (5) MATĚJŮ, I. *Komise rozvoje orientačního běhu* [online]. 1.1 2002, [cit. 2010-2-22]. Dostupné z http://www.orientacnibeh.cz/ob/komise_rozvoje.php.
- (6) NEUMAN, J. aj. *Turistika a sporty v přírodě*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000.
- (7) RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, L. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2002.
- (8) SKYVOVÁ, K. *Komise rozvoje orientačního běhu* [online]. 2. 12.2009, [cit.2010-22-2]. Dostupné z: <http://krob.eso9.cz/Pages/PreborSkol/PreborSkol.aspx>.

Přílohy

Příloha č. 1. Anketa pro učitele TV základních škol

Příloha č. 2. Příklady orientačních her a cvičení

Přílohy

Příloha č. 1. Anketa pro učitele TV základních škol

1) Věk:

- a) 25 – 35
- b) 36 – 45
- c) 46 – 55
- d) 56 a více

2) Pohlaví:

- a) žena
- b) muž

3) Jste členem/členkou nějakého orientačního klubu?

- a) ano
- b) ne

4) Sám(a) se aktivně účastníte závodů v orientačním běhu?

- a) ano
- b) ne

5) Když se řekne orientační běh, víte, o jaký sport se jedná, tj. jakou má formu, pravidla, pomůcky, výstroj, výstroj apod.?

- a) ano, velmi dobře
- b) ano, dostatečně pro mou aprobaci
- c) částečně, tj. už jsem o tomto sportu slyšel(a), ale neznám formu, pravidla apod.
- d) ne

6) Odkud jsem se o tomto sportu dozvěděl(a)?

- a) z medií (televize, internet)
- b) z knih, příruček, učebnic
- c) od přátel
- d) neznám jej
- e) jiné (osnovy; sportovní akce; rodina; učitel apod.)

7) V RVP pro 2. stupeň ZŠ., ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví nalezneme činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Pod tyto činnosti je řazen seznam učiva. Jednu z částí učiva tvoří turistika a pobyt v přírodě. Pod tuto část patří základy orientačního běhu. Jakou organizační formu pro základy orientačního běhu najdeme ve Vašem ŠVP?

- a) pouze teoretický výklad
- b) teoretický výklad a praktická cvičení v terénu
- c) orientační běh není v našem ŠVP zahrnut
- d) jiné (prosím uveďte:)

8) Co nalezneme pod základy orientačního běhu ve Vašem ŠVP?

- a) historii, pravidla, pomůcky, výzbroj, výstroj, pomůcky, orientační hry a orientační běh, práce s mapou, orientace
- b) historii, pravidla, pomůcky, výzbroj, výstroj, pomůcky
- c) pravidla
- d) orientační hry a orientační běh, práce s mapou, orientace
- e) orientační běh není v našem ŠVP zahrnut
- f) jiné (prosím uveďte:)

9) Kam do výuky zařazujete základy orientačního běhu ve Vašem ŠVP?

- a) do výuky tělesné výchovy ve škole
- b) do výuky tělesné výchovy na letních kurzech/ školách v přírodě
- c) orientační běh není v našem ŠVP zahrnut
- d) jinam (prosím uveďte:)

10) Jaké byly reakce dětí na aktivitu, kterou jste zařadil(a) v rámci základů orientačního běhu?

- a) pozitivní
- b) negativní
- c) pozitivní i negativní
- d) orientační běh není v našem ŠVP zahrnut
- e) jiné (prosím uveďte:)

11) Účastní se Vaše škola Školních olympiád v orientačním běhu?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

12) Máte na Vaší škole kroužek orientačního běhu?

- a) ano
- b) ne
- c) ne, ale do budoucna o tom uvažujeme
- d) nevím

13) Zaujal některého z žáků orientační běh natolik, že po aktivitě, kterou jste zařadil(a) v rámci základů orientačního běhu se o orientační běh začal více zajímat nebo vstoupil do některého orientačního klubu?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

14) Přejete si zpětně zaslat výsledky monitoringu orientačního běhu na 2. stupních ZŠ.?

- a) ano
- b) ne

Příloha č. 2. Příklady orientačních her a cvičení

1) Hledej objekty

Forma: individuálně

Cíl: naučit žáky mapové značky

Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště

Pomůcky: mapy, tužky

Věk: od šesti let

Popis: Učitel jmenuje mapové značky a žáci je vyhledávají na svých mapách.

Například: „Kdo najde první pět vývrátů, čtyři posedy a dva výrazné stromy.“

Děti objekty kroužkují do svých map. Kdo první najde všechny zmíněné objekty, je vítězem.

Příprava: Učitel si připraví seznam značek, které bude po dětech požadovat.

Pozn.: základní cvičení pro všechny věkové kategorie

2) Spojovačka

Forma: individuálně nebo ve dvojicích

Cíl: naučit žáky mapové značky

Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště

Pomůcky: pracovní list pro každého žáka, tužky

Věk: od sedmi let

Popis: Žáci správně spojují mapovou značku se slovním popisem.

Příprava: Učitel připraví pro každého žáka list papíru s daným cvičením.

Pozn.: nenáročné cvičení na přípravu

3) Najdi správný objekt

Forma: individuálně

Cíl: procvičení mapových značek

Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště

Pomůcky: mapy, tužky, karty s mapovými značkami

Věk: od šesti let

Popis: Žáci mají karty s mapovými značkami, ve svých mapách hledají objekty těchto značek.

Příprava: Učitel připraví každému žákovi mapu a karty s mapovými značkami.

Pozn.: cvičení lze u schopných jedinců vynechat

4) Správně dopiš

Forma: individuálně

Cíl: naučit žáky mapové značky
Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště
Pomůcky: listy se cvičením, tužky
Věk: od sedmi let
Popis: Žáci dostanou od učitele list, na němž k mapovým značkám dopisují slovní popis.

Příprava: Učitel si nachystá pro každého žáka list s daným cvičením.
Pozn.: -

5) Pexeso I.

Forma: ve skupině
Cíl: procvičení mapových značek a paměti
Místo: učebna s kobercem, tělocvična
Pomůcky: pexesa
Věk: od sedmi let
Popis: Žáci hrají ve skupinách po čtyřech (třech) pexeso s orientačními značkami, dvojici tvoří mapová značka a slovní popis této značky.

Příprava: Učitel připraví pro každou skupinu 32 párů karet.
Pozn.: složitější obdoba Pexesa 1.

6) Tajenka

Forma: individuálně
Cíl: procvičení mapových značek.
Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště
Pomůcky: tajenky, tužky
Věk: od sedmi let
Popis: Děti doplňují tajenku, jednotlivá slova tvoří mapové značky, tajenku tvoří slovo s orientační tematikou, např. buzola, kontrola apod.

Příprava: Učitel přichystá pro každého žáka tajenku.
Pozn.: žáky velmi oblíbené cvičení

7) Orientační osmisměrka

Forma: individuálně
Cíl: procvičení znalosti mapových objektů a logického myšlení
Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště
Pomůcky: osmisměrky, tužky
Věk: od sedmi let
Popis: Děti vyškrtávají v osmisměrce slova (orientační značky) např. kámen, vývrat, jáma apod. Po vyškrtání všech slov ze zbylých písmen sestaví slovo s tematikou orientačního běhu, např. azimut, čip.

Příprava: Učitel připraví každému žákovi osmisměrku.

Pozn.: cvičení je náročné na přípravu

8) Vymysli trať

Forma: individuálně

Cíl: procvičení znalosti mapových značek a logického myšlení

Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště

Pomůcky: náčrtek(tky) trati z orientačních značek, tužky, mapy

Věk: od sedmi let

Popis: Učitel načrtne na papír žákům trať z mapových značek, žáci dle této předlohy zakreslí do mapy trať, která se bude shodovat s náčrtem učitele.

Příprava: Učitel načrtne (dle počtu žáků) na papír trať(ě) z mapových značek, dále charakterizuje polohu startu, cíle (u dovedných žáků možno charakterizovat i délku trati).

Pozn.: zajímavé a kreativní cvičení pro všechny

9) Sám jsi mapař

Forma: ve dvojicích nebo individuálně

Cíl: procvičení představivosti a fantazie

Místo: tělocvična

Pomůcky: tužky, papíry, (kontroly)

Věk: od osmi let

Popis: Učitel rozestaví po tělocvičně různě náradí a náčiní, také může rozestavět několik kontrol. Děti omezené časovým limitem mají za úkol prostor tělocvičny zmapovat.

Příprava: Učitel rozestaví náradí a náčiní po tělocvičně

Pozn.: na tvorbu mapy je nutno dát časový limit

10) Puzzle na místě

Forma: skupinově

Cíl: seznámení se s orientační mapou

Místo: učebna s kobercem, tělocvična

Pomůcky: rozstříhané orientační mapy

Věk: od šesti let

Popis: Děti skládají puzzle z orientační mapy.

Příprava: Učitel rozstříhá několik orientačních map na puzzle.

Pozn.: -

11) Porovnej

Forma: individuálně

Cíl: procvičení znalosti měřítek map
Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště
Pomůcky: tužky, listy se cvičením
Věk: Od osmi let
Popis: Děti porovnávají měřítka map pomocí symbolů $>$, $<$, $=$.

Příprava: Učitel připraví každému žákovi pracovní list
Pozn.: cvičení pro zdatnější žáky

12) Měřítka

Forma: skupinově
Cíl: procvičení znalosti měřítek map
Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště
Pomůcky: karty s měřítky
Věk: Od osmi let
Popis: Učitel sedí s dětmi v kruhu, každé dítě má dvě až tři karty s měřítkem. Děti se střídají ve čtení měřítek a převodu 1cm na metry na mapě, jejíž měřítko drží v ruce. Např. „1 cm na mapě 1 : 10 000 je 100metrů“ apod.

Příprava: Učitel připraví několik (dle počtu žáků) karet s měřítky
Pozn.: ukázka v příloze

13) Správně seřad'

Forma: individuálně
Cíl: procvičení znalosti měřítek map
Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště
Pomůcky: tužky, list se cvičením
Věk: Od osmi let
Popis: Děti řadí dle velikosti měřítka map.

Příprava: Učitel připraví každému žákovi list se cvičením.
Pozn.: ukázka v příloze

14) Výstřižky map

Forma: individuálně, skupinově
Cíl: procvičení znalosti měřítek map
Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště
Pomůcky: tužky, listy se cvičením
Věk: od devíti let
Popis: Žáci dopisují měřítka map k výstřižkům map.

Příprava: Učitel připraví každému žákovi list se cvičením.
Pozn.: ukázka v příloze

15) Piktogramy I.

Forma: individuálně

Cíl: procvičení znalosti piktogramů

Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště

Pomůcky: piktogramy, tužky, mapy

Věk: od deseti let

Popis: Žáci na základě daných piktogramů vytváří trať.

Příprava: Učitel připraví několik totožných piktogramů.

Pozn.: požadavky kladené na žáky musí odpovídat věku a znalostem

16) Piktogramy II.

Forma: kolektivně

Cíl: procvičení znalosti piktogramů

Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště

Pomůcky: Piktogramy

Věk: od deseti let

Popis: Žáci převádějí piktogramy na slovní popisy.

Příprava: Učitel připraví několik totožných piktogramů.

Pozn.: požadavky kladené na žáky musí odpovídat věku a znalostem

17) Puzzle běhací

Forma: skupinově

Cíl: seznámení se s mapou, rozvoj vytrvalostních schopností

Místo: tělocvična, hřiště

Pomůcky: Rozstříhané mapy

Věk: od šesti let

Popis: Žáci jsou rozděleni do dvou do počtu stejných skupin. Každá skupina má na jedné straně tělocvičny rozstříhanou mapu. Každý žák vyběhne a sebere jeden díl mapy. Na druhé straně tělocvičny (kde stojí skupina) se mapu neběžící žáci pokoušejí složit. Vyhrává skupina, která má první složenou mapu.

Příprava: Učitel připraví dvě nebo i více (dle počtu žáků) stejně rozstříhané mapy.

Pozn.: dětmi velmi oblíbená hra

18) „Lístečková“

Forma: kolektivně

Cíl: procvičení znalosti mapových značek

Místo: tělocvična, hřiště

Pomůcky: karty s mapovými značkami

Věk: od osmi let

Popis: Učitel rozmístí po tělocvičně karty, na nichž jsou mapové značky. Jedna mapová značka se opakuje několikrát. Učitel vyvolává mapové značky, které rozmístil. Děti se na jeho povel vydávají značku po tělocvičně hledat. Vyhrává ten, kdo má nejvíce karet.

Příprava: Učitel nachystá karty s mapovými značkami (každá značka se opakuje nejméně 10x).

Pozn.: hra mnoho žáků svádí k podvádění

19) Na orientačního krále

Forma: kolektivně

Cíl: procvičení mapových značek

Místo: tělocvična, hřiště

Pomůcky: míč

Věk: od šesti let

Popis: Děti hrají hru Na krále (Zapamatovaná), obměnou je však, že každý je v této hře nějakou mapovou značkou. Když chce dítě po někom bít, musí před střelou vyslovit mapovou značku, kterou má žák, po kterém chce vystřelit. Před hrou každý řekne svou značku. Kdo zůstane ve hře poslední, je vítězem.

Příprava: Žádná.

Pozn.: -

20) Orientace v tělocvičně

Forma: individuálně

Cíl: procvičení orientačních dovedností

Místo: tělocvična

Pomůcky: mapy, tužka, hodinky

Věk: od sedmi let

Popis: Učitel rozestaví po tělocvičně nářadí, náčiní a kontroly. Tělocvičnu zmapuje s rozestavenými předměty a kontrolami. Každého žáka čeká orientační trať v tomto prostoru.

Příprava: Učitel vytvoří orientační mapu.

Pozn.: cvičení náročné na přípravu

21) Pamatuj kontrolu

Forma: individuálně

Cíl: procvičení mapových značek a paměti

Místo: tělocvična, hřiště

Pomůcky: mapa(y) s trasí, čisté mapy, tužky

Věk: od devíti let

Popis: Učitel umístí na jednu stranu tělocvičny mapu(y) s danou tratí. Žáci na druhé straně tělocvičny vyběhají k této mapě a snaží si zapamatovat objekty kontrol. Vytváří trať mající stejné objekty kontrol, ale jiné rozmístění na mapě.

Příprava: Učitel připraví mapu(y) (dle počtu žáků) s tratí(ěmi).

Pozn.: u zdatnějších žáků můžeme charakterizovat i polohu startu a cíle

22) Seber mě první

Forma: kolektivní

Cíl: procvičení znalosti mapových značek a rychlosti reakce

Místo: tělocvična, hřiště

Pomůcky: kolík, seznam mapových značek

Věk: od sedmi let

Popis: Žáci jsou rozděleni do dvou do počtu stejných skupin. Každé družstvo dostane seznam mapových značek. Ty si žáci rozdělí, každý žák se po dobu hry stává jedním z objektů. Učitel vyvolává postupně každou značku. Jestliže žák uslyší svou mapovou značku, vybíhá pro kolík, který je umístěný ve středu hracího pole snaží se jej dostat do svého pole. Vyhrává to družstvo, kterému se podaří sebrat více kolíků.

Příprava: Učitel připraví seznam značek, které bude vyvolávat.

Pozn. Nutné vyvolat lichý počet značek pro určení vítězného družstva, družstva by měla být vyrovnaná, hraje se na ploše nejméně 20x30 metrů.

23) Najdi se v lese

Stupeň: kolektivně

Cíl: seznámení se s mapou, procvičení čtení mapy

Místo: prostor mapy (les)

Pomůcky: čisté mapy, tužky

Věk: od sedmi let

Popis: Učitel rozdává dětem mapy a prochází se skupinou po této mapě (nejlépe po cestě, kolem níž jsou zajímavé objekty). Žáci sledují zmapování objektů, ale i barvy a značky.

Příprava: Učitel si připraví pro každého žáka jednu orientační mapu.

Pozn.: -

24) Návlek azimutu

Forma: jednotlivě, ve dvojicích nebo skupinově

Cíl: seznámení se s azimutem, procvičení azimutu

Místo: učebna s kobercem, tělocvična, hřiště

Pomůcky: buzoly, mapy, tužky, čisté papíry

Věk: od deseti let

Popis: Učitel seznámí žáky s použitím a využitím azimutu (teorie).

Příprava: Učitel nachystá buzoly a připraví si krátkou přednášku o využití azimutu.

Pozn.: -

25) Využití azimutu v praxi

Forma: jednotlivě, ve skupině nebo kolektivně

Cíl: zvládnutí azimutu v praxi

Místo: prostor mapy (les, park, sídliště apod.)

Pomůcky: buzoly, mapy, karty se stupni

Věk: od dvanácti let

Popis: Učitel roznese po lese karty. Na každé kartě jsou napsané určité stupně. Karty v lese tvoří trať. Žáci vybíhají na trať dle startovní listiny, musí mít mapu. V lese po nalezení karty se stupni, pokračují podle zadaných stupňů dále v trati na další kartu. Žák, který bude mít nejrychleji oběhnutou trať je vítězem.

Příprava: Učitel připraví karty se stupni (nutné projít trať terénem a volit polohu karet na významných objektech), dále mapu pro každého žáka.

Pozn.: cvičení náročné na přípravu, dobré mít nejméně jednoho asistenta

26) Okruhy

Forma: jednotlivě

Cíl: procvičení orientace, práce s mapou a buzolou

Místo: prostor mapy (les, park)

Pomůcky: buzoly, kontroly, mapy, tužka, hodinky

Věk: od osmi let

Popis: Učitel rozestaví v lese 3 – 4 okruhy kontrol. Každý okruh bude mít nejvíce čtyři kontroly. Pro všechny okruhy je stejné místo startu a cíle. Žáci vybíhají postupně na všechny okruhy.

Příprava: Učitel vymyslí okruhy a rozestaví kontroly v lese, dále připraví několik map každého okruhu.

Pozn. cvičení vhodné pro starší počet dětí

27) Scorelauf

Forma: kolektivně

Cíl: procvičení orientace, práce s mapou a buzolou

Místo: prostor mapy (les, park, sídliště apod.)

Pomůcky: buzoly, kontroly, mapy, tužka, hodinky

Věk: od devíti let

Popis: Učitel rozestaví po lese shluk kontrol. Žáci vybíhají do lesa všichni společně. Jejich úkolem je stihnout do časového limitu oběhnout co nejvíce kontrol a včas se vrátit zpět. Start a cíl je na stejném místě. Za každou minutu

pozdního příchodu se strhává jedna kontrola. Žák, který dosáhne nejvyššího počtu kontrol vyhrál.

Příprava: Učitel vymyslí polohy kontrol a rozestaví je v lese, dále připraví mapu pro každého žáka.

Pozn.: náročnost scorelaufu je určena výkonností žáků a jejich schopnostmi

28) Strhávaná

Forma: kolektivně

Cíl: procvičení orientace, práce s mapou a buzolou

Místo: prostor mapy (les, park, sídliště apod.)

Pomůcky: buzoly, kontroly, mapy, samolepící štítky, tužka, hodinky

Věk: od dvanácti let

Popis: Učitel rozestaví po lese shluk kontrol. U každé kontroly umístí obodované samolepící štítky. Žák, který přiběhne ke kontrole první, sebere štítek nejvíce obodovaný, další žák druhý nejvíce obodovaný atp. Žáci vybíhají do lesa všichni společně. Jejich úkolem je stihnout do časového limitu oběhnout co nejvíce kontrol (sebrat co nejvíce obodovaných štítků) a včas se vrátit zpět. Start a cíl je na stejném místě. Za každou minutu pozdního příchodu se strhává určený počet bodů. Po doběhu se každému žákovi sečtou body na sebraných štítkách. Ten, který dosáhne nejvyššího počtu bodů je vítězem.

Příprava: Učitel vymyslí polohy kontrol a rozestaví je v lese, připraví mapu pro každého žáka. Dále pak připraví obodované štítky na každou kontrolu.

Pozn.: cvičení zabere delší časovou přípravu

29) První úsek štafet

Forma: kolektivně

Cíl: procvičení orientace, práce s mapou a buzolou

Místo: prostor mapy (les, park)

Pomůcky: buzoly, kontroly, mapy, tužka, hodinky

Věk: od dvanácti let

Popis: Učitel rozestaví kontroly v lese (tvoří trať). Žáci vybíhají na danou trať všichni společně.

Příprava: Učitel vymyslí polohy kontrol a rozestaví je v lese, připraví mapu pro každého žáka.

Pozn.: cvičení rozvíjející taktickou přípravu